










SKENARI I ORËS
LËNDA:AFSH
Muaji-Nëntor
KL.V

Tema/fusha programore:Gjymnastika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
25 -Ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjeve;	•Kryen ushtrime komplekse për formësim të gjith trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme;		<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 gjymnastikore 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 gjymnastikore dhe të tjera.</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>Kliko këtu -ushtrime komplekse per formimin e trupit</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, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë,</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>Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjet në këmbë, ulur dhe shtrirë me rekuizita (shkop, top, litar, r Rathë).</p> <p>Mësimdhënë udhëzon nxënësit të zhvillojnë aktivitete 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 arsimitarit nxënësit duhet ta gjejnë dhe me gisht duhet ta kapin rekuizitën e duhur. Loja luhet me dalje nga loja, kush i fundit e gjen rekuizitën <i>Rrotullimi përpara në shkop të ulët</i> Pozita fillestare e këtij elementi është mbështetja e përparme me duar të hapura. Meret hov me trupin përpara, ndërsa hovi shfytëzohet që të prezentohet rrotullimi rreth shkopit, me brezin kombit të trupit, njëkohësisht vijon edhe drejtimi deri te pozita fillestare dhe mbështetja përpara.</p> <p>4. Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimit Ushtrime dhe lojra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</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>shënues konik.</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. U argëtuat dhe sa jeni të kënaqur me të gjitha aktivitetet?3. Çfarë ishte më interesante për ju dhe pse?4. Çfarë ishte e vështirë, e pakapërcyeshme? <p>Detyrë shtëpie: Ushtrime trupore</p>		
---	---	---	---	---	---

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
26 -Ecje dhe vrapim gjimnastikor në ritëm dhe takt;	•Kryen teknikën e duhur të ecjes dhe vrapimit gjimnastikor në ritëm dhe takt;		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivitete hyrëse 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>2. Aktivitete përgatitore Ecja mbi shtyllë Ecja mbi shtyllë fi llon 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>Kliko këtu-Vrapim gjimnastikor</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>Mësimdhënësi shpjegon për gjimnastikën-Gjimnastika për herë të parë është paraqitur në Egjipt, por atëherë është trajtuar se ato kanë qenë akrobacione. Në gjimnastikën moderne kryhen ushtrime në paralele, tra, parter, kalë me doreza dhe pa doreza (kapërcimet), rrethet dhe boshti.</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,</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>➤ Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të ecjes gjimnastike në ritëm dhe takt;</p> <p>4. Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimit 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 përditshme? <p>Detyrë shtëpie: Shkruaj ESE:- Sikur të isha gjimnast i njohur.</p>	<p>shënues konik.</p>	
--	--	---	-----------------------	--

Tema/fusha programore:Gjymnastika


Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
27 -Ecje dhe vrapim gjymnastikor në ritëm dhe takt;	•Kryen teknikën e duhur të ecjes dhe vrapimit gjymnastikor në ritëm dhe takt;		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivite hyrëse- Diskutim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për gjymn përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivite përgatitore Ecja me nënkërcim në shtyllë prezantohet me trup i cili gjindet në qëndrim të drejtë me krcime të njëpasnjëshme, në njërën dhe në këmbën tjetër.</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> <ul style="list-style-type: none"> Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të ecjes gjymnastike të shoqëruar me muzikë; Kliko këtu-vrapim gjymnastikor <p>4.Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit Nxjerrja e konkluzioneve dhe rekomandimeve të përbashkëta për shprehi të shëndetshme, zhvillimin e aftësive sportive. Diskutim cilat janë përfitimet nga ky sport - gjymnastikë, e cila është shumë e larmishme.</p> <ol style="list-style-type: none"> Çka bëmë sot? Si ndjeheshit? Çka mësuat? 	<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,</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>4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme? Detyrë shtëpie: Përpilo Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e gjimnastikës</p>	<p>shënues konik.</p>	
--	---	---	---	-----------------------	---



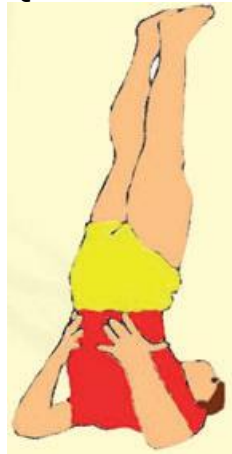
Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
28 Ecje dhe vrapim gjymnastikor në ritëm dhe takt;	•Kryen teknikën e duhur të ecjes dhe vrapimit gjymnastikor në ritëm dhe takt;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivite hyrëse- Diskutim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për gjymn përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivite përgatitore 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 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. Mësimdhënësi organizon kurse nx. realizojnë: <i>Ecja dhe vrapimi ritmik</i> Ecja dhe vrapimi ritmik në gjymnastikën ritmike janë lëvizje të stilizuara në forma natyrore.Teknika e ecjes dhe vrapimit ritmik është identike me elementet të</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, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë,</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>cilat prezentohen në shtylla. Këto elemente prezentohen me elegancë të madhe, ritëm, qëndrim të drejtë të trupit dhe mund të përcillen me muzikë.</p> <p><i>Kërcimet dhe rikërcimet ritmike</i></p> <p>Kërcimet ritmike prezentohen me kërcim të këmbëve me grast fitohet kërcim maksimal me amplitudë të madhe të lëvizjes.</p> <p><i>Kërcime të tejet në lartësi</i></p> <p>Kërcimet tejet në lartësi karakterizohen me shtytje të fortë të njërës këmbë në momentin para gërshetimit, ndërsa këmba e prapme drejtohet në pozitë gërshetimi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Nxënësit në mënyrë të pavarur kryejnë një "kolovajzë" në shpinë (me këmbët të mbledhura në gjoks) dhe në bark (me këmbët e kapura pas trupit)</i> ➤ <i>Nxënësit kryejnë një qëndrim në shpinë – "qiri";</i> <p>4.Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit</p> <p>Nxjerrja e konkluzioneve dhe rekomandimeve të përbashkëta për shprehi të shëndetshme, zhvillimin e aftësive sportive. Diskutim cilat janë përfitimet nga ky sport - gjimnastikë, e cila është shumë e larmishme.</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: Sikur të isha gjimnast i njohur</p>	shënues konik.	
--	--	--	----------------	--

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vlerësim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
29 -Ecje dhe vrapim gjimnastikor në ritëm dhe takt;	Kryen teknikën e saktë "qiri", "urë" dhe peshore balllore	1	<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>Në hyrje të orës mësimore nxënësit bëjnë KOMPLEKS USHTRIMESH PËR DUART DHE BREZIN E SUPEVE.</p> <p>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>2. Aktivitete përgaditore TEREZIA E BALLIT Kliko këtu-terezia e ballit</p> <p>Për realizimin e suksesshëm të këtij elementi gjimnastikor nevojitet të ketë lëvizje në nyjat e kërdhokullave dhe elasticitet të muskujve në këmbë.</p>  <p>Terezia e ballit paraqet mbajtjen e baraspeshës në një këmbë. Ky element realizohet në këtë mënyrë: nxënësi realizon lëvizje me trupin përpara, ndërsa njëra këmbë lëviz njëkohësisht, mirëpo në drejtim të kundërt (mbrapa), kurse këmba tjetër (këmba e qëndrimit) është e drejtuar në njërin e kërdhokullave dhe gjurit. Tërë pesha e trupit është në këmbën e qëndrimit. Duart gjenden në pozitë të zgjeruar.</p> <p>3. Aktivitete kryesore</p>	<p>• Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie.</p> <p>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,</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>

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

TEKNIKA E REALIZIMIT TË „QËNDRIMIT NË SHPATULLA - QIRIRI”



Nxënësi është i shtrirë në shpinë, i ngre të dyja këmbët në lartësi, dhe ato drejtohen në njëra e gjurit dhe kërdhokulla. Duart në bërryla janë të mbledhura dhe të vendosura në bazën me paskrahë, kurse pëllëmbët janë të vendosura në shpinë.

- Nxënësit kryejnë një qëndrim në shpinë – “qiri”;

„Qëndrimi në shpatulla - qiriri”

- Nxënësit kryejnë një peshore ballore (në një arkë suedez dhe në tra të ulët);

TEKNIKA E REALIZIMIT TË „URËS”



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 nga ky sport - gjimnastikë, e cila është shumë e larmishme.

Reflektim

1. Çka bëmë sot?
2. Si ndjeheshit?




shënues konik.

			<p>3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme? Detyrë shtëpie; Shkruaj ese; Gjumnasti më i suksesshëm në botë.</p>		
---	---	---	---	---	---



Tema/fusha programore Gjimnastika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
30 -Ushtrime në parter;	Kryen teknikën e duhur rrotullim përpara dhe prapa;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivite hyrëse- Diskutim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për gjimn përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2.Aktivite përgaditore Mësimdhënësi zhvillon lojën "Peshkatarë 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). Kliko këtu-ushtrime ne parter</p> <p>3.Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. KOMPLEKS USHTRIMESH NË PARTER, ME KËRCIM DHE RIKËRCIM NË VEND DHE NË LËVIZJE</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,</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>➤ Nxënësit kryejnë rrotullim përpara në një rrafsh diagonal;</p> <p>➤ Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë rrotullim përpara në sipërfaqe të drejtë;</p> <p>4.Aktivitete 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 përdtshme?  <p>Detyrë shtëpie: Shkruaj një poezi për një atlet, që ti e adhuron ose për ndonjë disiplinë të gjimnastikës.</p>	shënues konik.	
--	--	---	--	----------------	--

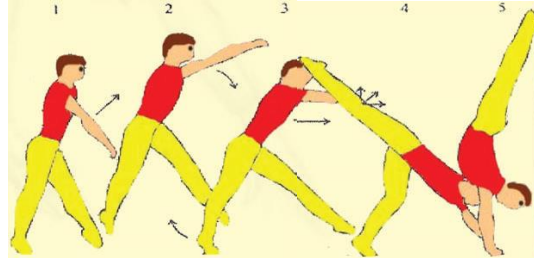
Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
31 -Ushtrime në parter;	•Kryen teknikën e duhur rrotullim përpara dhe prapa;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivite hyrëse -Diskutim i njohurive paraprake 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>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.</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> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë rrotullim përpara në sipërfaqe të drejtë; ➤ Nxënësit kryejnë dy rrotullim përpara njëra pas tjetrës, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur; <p>4.Aktivite përfundimtare Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim e muskujve të trupit.</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, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë,</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>2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? Detyrë shtëpie: Ushtrime dhe aktivete duke vrapuar me teknikën e startit të ulët deri 30 m</p> <p>Kliko këtu-ushtrime ne parter</p>	<p>shënues konik.</p>	
--	--	--	-----------------------	--

Tema/fusha programore:Gjymnastika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
32 -Ushtrime në parter;	Kryen teknikën e duhur të qëndrimit në duar duke mbështetur këmbët në mur me ndihmën;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivite hyrëse- Diskutim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për gjimn përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>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>2.Aktivite përgaditore</p> <p>3.Aktivite kryesore Teknikat mësimore,të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit kryejnë qëndrim në duar duke u mbështetur me këmbët në mur ose ripstol me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur;</p> <p>TEKNIKA E REALIZIMIT TË QËNDRIMIT NË DUAR ME MBËSHTETJEN E KËMBËVE NË MUR Realizimi i këtij elementi, fillon në pozitë qëndruese. Me një rën këmbë bëjmë</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,</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>

höv mbrapa, kurse duart janë të drejtuara dhe lëvizin përpara - poshtë. Pëllëmbët e duarve vendosen para këmbës së përparme dhe me këmbën e pasme merret hov lartë dhe mbrapa. Gjatë kësaj lëvizjeje vjen në ngritje edhe këmba e përparme. Koka është e ngritur lartë me shikim përpara.



4. 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: Hulumtim, Atletët më të suksesshëm botërorë.

shënues konik.

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
33 -Ushtrime në parter;	Kryen teknikën e duhur të qëndrimit në duar duke mbështetur këmbët në mur me ndihmën;		<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivite hyrëse- Diskutim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për gjymn përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2.Aktivite përgaditore Mësimdhënësi zhvillon aktivite zbatimëse dhe relaksuese përmes aktivitetit Poligoni (fusha) zbatimës nxënësit luajnë dhe zbavitën,në atë mënyrë që të kryejnë parapërgaditjet për pjesën e aktiviteve të aktiviteve 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>3.Aktivite kryesore</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>

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

➤ Nxënësit kryejnë qëndrim në duar duke u mbështetur me këmbët në mur ose ripstol me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur;

TEKNIKA E REALIZIMIT TË QËNDRIMIT NË DUAR ME MBËSHTETJEN E KËMBËVE NË MUR

Realizimi i këtij elementi, fillon në pozitë qëndruese. Me një rën këmbë bëjmë hov mbrapa, kurse duart janë të drejtuara dhe lëvizin përpara - poshtë. Pëllëmbët e duarve vendosen para këmbës së përparme dhe me këmbën e pasme merret hov lartë dhe mbrapa. Gjatë kësaj lëvizjeje vjen në ngritje edhe këmba e përparme. Koka është e ngritur lartë me shikim përpara.

4. Aktivitete përfundimtare- konkluzione

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

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

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: Vizato një vizatim me motiv prej gjimnastikës

Tema/fusha programore:Gjymnastika

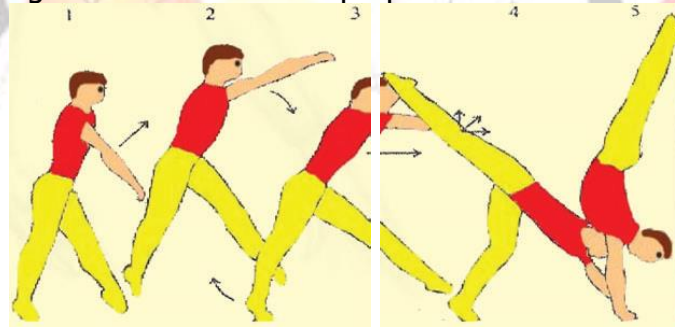
Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
34 -Ushtrime me mjetet gjymnastikoretë varura dhe lëkundëse;	Kryen teknikën e duhur të qëndrimit në duar duke mbështetur këmbët në mur me ndihmën;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivite hyrëse -Diskutim i njohurive paraprake Mësimdhënësi demonstroi ushtrime për formimin e trupit</p> <p>2.Aktivite përgaditore 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 aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nxënësit kryejnë qëndrim në duar duke u mbështetur me këmbët në mur ose ripstol me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur; <p>4.Aktivite përfundimtare Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteve 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 përditshme? 	<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,</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>

		Detyrë shtëpie: Shkruaj ese - Gjimnastika në R. e Maqedonisë		
--	--	---	--	--

			shënues konik.	
--	--	--	----------------	--

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
35 -Ushtrime me mjetet gjymnastikore të varura dhe lëkundëse;	<ul style="list-style-type: none"> Kryen teknikën e duhur të qëndrimit në duar duke mbështetur këmbët në mur me ndihmë. 	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivite hyrëse-Diskutim- paranjohuritë Mësimdhënësi luan ndonjërin nga lojrat“Vërshimi”, „Gjuajtës me top”, „topi i shpëtimit”, „gjej rekuizitat sportive”, “peshkatori dhe peshqit”, “Ngreji këmbët që të shpëtosh” etj.</p> <p>2.Aktivite përgaditore 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.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 kryejnë qëndrim në duar duke u mbështetur me këmbët në mur ose ripstol me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur. <p>TEKNIKA E REALIZIMIT TË QËNDRIMIT NË DUAR ME MBËSHTETJEN E KËMBËVE NË MUR Realizimi i këtij elementi, fillon në pozitë qëndruese. Me njërin këmbë bëjmë hov mbrapa, kurse duart janë të drejtuara dhe lëvizin përpara - poshtë. Pëllëmbët e duarve vendosen para këmbës së përparme dhe me këmbën e pasme merret hov lartë dhe mbrapa. Gjatë kësaj lëvizjeje vjen në ngritje edhe këmba e përparme. Koka është e</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, volejbol dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë,</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>

ngritur lartë me shikim përpara.



4. Aktivete përfundimtare konkluzione

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

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.

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: Shkruaj një poezi për një gjimnastikistin, që ti e adhuron ose për ndonjë disiplinë të gjimnastikës.

shënues
konik.

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .11.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
36 -Ushtrime me mjetet gjymnastikore të varura dhe lëkundëse;	•Kryen teknikën e duhur të varjes dhe lëkundjes së pajisjeve gjymnastike (ripstol, bosht të ulët, hallka, shtylla me dy lartësi);	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse -Diskutim i njohurive paraprake</p> <p>2.Aktivite përgaditore Mësimdhënësi zhvillon aktivite ,rekreative, zbavitëse ,relaksuese më qëllim që të krijoj ambient dhe dhe atmosferë pozitive për nxënësit,duke luajtur lojën “Poligoni zbzvitës i rekuizitave sportive”</p> <p>Aktivite kryesore 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 me ndihmë dhe të pavarur kryejnë "urë"; <p>Aktivite përfundimtare Bashkëbisedim,konstatim,analizë e aktiviteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.Konstatohet se gjatë garave duhet respektuar rregullat e garës.</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:Aktivite,ushtrime "ura"</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, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë,</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>

								shënues konik.	
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------	--

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			