

# Skenari i orës- AFSH Dhjetor KI.V

Nëntor 2023  
HiMaMëEn PshShDi  
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

## DHJETOR 2023

Janar 2024  
HiMaMëEn PshShDi  
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

E Hënë	E Martë	E Mërkurë	E Enjte	E Premte	E Shtunë	E Diel
				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

7calendar.com

Viti shkollor 2023/24

Arsimtari; Zekirja Latifi *tema/fusha Gjymnastika*

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 4.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora37 -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);		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</li> <li><b>1. Aktivitete hyrëse</b>- Diskutim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për gjymnastikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</li> <li><b>Aktivitete kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</li> <li>Nxënësit kryejnë qëndrim në duar duke u mbështetur me këmbët në mur ose ripstol me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur;</li> <li><b>4. Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit</b> Nxjerrja e konkluzioneve dhe rekomandimeve të përbashkëta për shprehje të shëndetshme, zhvillimin e aftësive sportive. Diskutim cilat janë përfitimet nga ky sport - gjymnastikë, e cila është shumë e larmishme.</li> <li><b>Reflektim</b> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?</li> <li><b>Detyrë shtëpie:</b> Përpilo Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e gjymnastikës</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka).</li> <li>Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit;</li> <li>-inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit;</li> <li>-bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;</li> <li>-respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</li> </ul>

Arsimtari; Zekirja Latifi *tema/fusha Gjimnastika*

Tema/fusha Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 5.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
38 -Kapërcim mbi "cjapin";	Kryen teknikën e kapërcimit mbi një "cjap" të vogël, në mënyra të ndryshme;		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p><b>Aktivitete hyrëse</b> 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><b>Aktivitete kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>Nxënësit kryejnë një mbikërcim me duart e mbështetura në arkën suedeze të vendosur për nga gjatësia dhe një kërcim me dy këmbë;</p> <p><b>Aktivitete përfundimtare</b> Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim e muskujve të trupit.</p> <p><b>Reflektim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çka bëmë sot?</li> <li>2. Si ndjeheshit?</li> <li>3. Çka mësuat?</li> <li>4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?</li> </ol> <p><b>Detyrë shtëpie:</b> Shkruaj ESE:- Sikur të isha gjimnast i njohur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajisje nga sporti gjimnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka).</li> <li>• Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.</li> </ul>	<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>

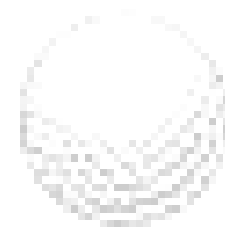
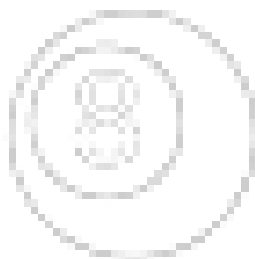
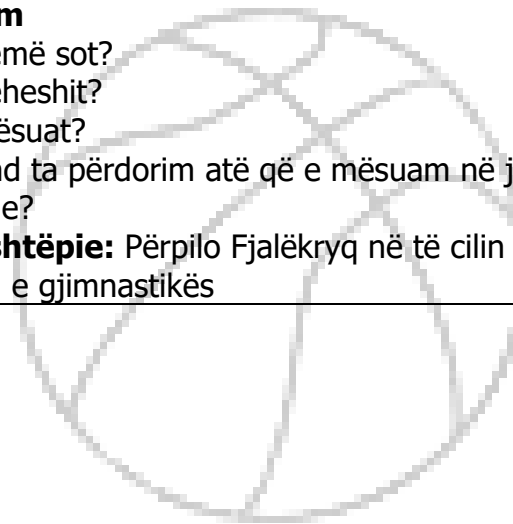
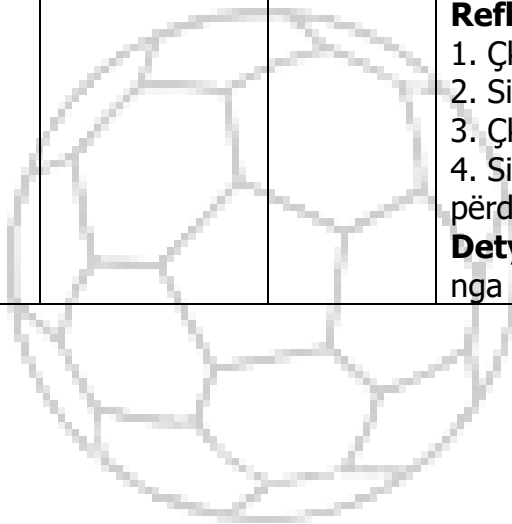
Arsimtari; Zekirja Latifi *tema/fusha Gjymnastika*

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 7.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
39 -Kapërcim mbi "cjapin";	Kryen teknikën e kapërcimit mbi një "cjap" të vogël, në mënyra të ndryshme;		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p><b>1. Aktivitete hyrëse</b> -Diskutim i njohurive paraprake Mësimdhënë në hyrje të orës zhvillon aktivitete 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><b>2. Aktivitete përgatitore</b> 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><b>3. Aktivitete kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nxënësit kryejnë një kapërcim mbi një "cjap" me këmbë të hapura me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur (me një ngritje graduale të hovit)</li> </ul> <p><b>4. Aktivitetet përfundimtare</b> – nxjerrja e përfundimit Ushtrime dhe lojra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p>	<p>Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, halka).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sënduk suedeze, ripstol, stol suedeze, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje, konik.</li> </ul>	<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>

**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:** Përpilo Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e gjimnastikës



Arsimtari;Zekirja Latifi *tema/fusha Gjymnastika*

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 11.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
40 -Kapërcim mbi "cjapin";	Kryen teknikën e kapërcimit mbi një "cjap" të vogël, në mënyra të ndryshme;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p><b>Aktivitete hyrëse</b> Mësimdhënësi luan ndonjeren nga lojrat "Vërshimi", "Gjuajtës me top", "topi i shpëtimit", "gjej rekuizitat sportive", "peshkatori 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><b>Aktivitete kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>Nxënësit me ndihmë kryejnë një kapërcim mbi një "cjap" shtangosur (me pak hov);</p> <p><b>Aktivitete përfundimtare</b> Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p><b>Reflektim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çka bëmë sot?</li> <li>2. Si ndjeheshit?</li> <li>3. Çka mësuat?</li> <li>4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?</li> </ol> <p><b>Detyrë shtëpie:</b></p>	<p>Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka).</p> <p>• Sënduk suedeze, ripstol, stol suedeze, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.</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>

Arsimtari;Zekirja Latifi *tema/fusha Gjimnastika*

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 12.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora e 41  Ecje gjimnastikore	Zbaton teknikën e duhur të ecjes gjimnastike, parakërcim femënor, rrotullimit dhe peshore në stol suedeze dhe tra i ulët.	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p><b>Aktivite hyrëse</b> 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><b>Aktivite kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit lidhin elementet e mësuara të gjimnastikës parter në një kompozim ("qiri", "urë", shtrirje, kalojnë në pozicion të përkulur, rrotullim përpara dhe prapa);</p> <p><b>Aktivite përfundimtare</b>-konkluzione Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p><b>Reflektim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çka bëmë sot?</li> <li>2. Si ndjeheshit?</li> <li>3. Çka mësuat?</li> <li>4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?</li> </ol> <p><b>Detyrë shtëpie</b>; Vrapim me shpejtësi mesatare deri në 2 minuta;</p>	Pajisje nga sporti gjimnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka). •Sënduk suedeze, ripstol, stol suedeze, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.	-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.

Arsimtari; Zekirja Latifi *tema/fusha Gjymnastika*

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 14.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora e 42 Ecje gjymnastikore	Zbaton teknikën e duhur të ecjes gjymnastike, parakërcim femënor, rrotullimit dhe peshore në stol suedez dhe tra i ulët.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</li> </ul> <p><b>Aktivite hyrëse</b> Mësimdhënësi zhvillon lojën "Peshkatarit 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><b>Aktivite kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, 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 startit të ulët.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nxënësit kryejnë një mbikërcim të mbledhur në arkën suedeze me dy këmbë nga një trampoline;</li> </ul> <p><b>Aktivite përfundimtare</b> Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim e muskujve të trupit.</p> <p><b>Reflektim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Çka bëmë sot?</li> <li>Si ndjeheshit?</li> <li>Çka mësuat?</li> <li>Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?</li> </ol> <p><b>Detyrë shtëpie:</b> Shkruaj një poezi për një gjymnast, që ti e adhuron ose për ndonjë disiplinë të gjymnastikës.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, halka).</li> <li>Sënduk suedez, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimt;</li> <li>-inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimt;</li> <li>-bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;</li> <li>-respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</li> </ul>

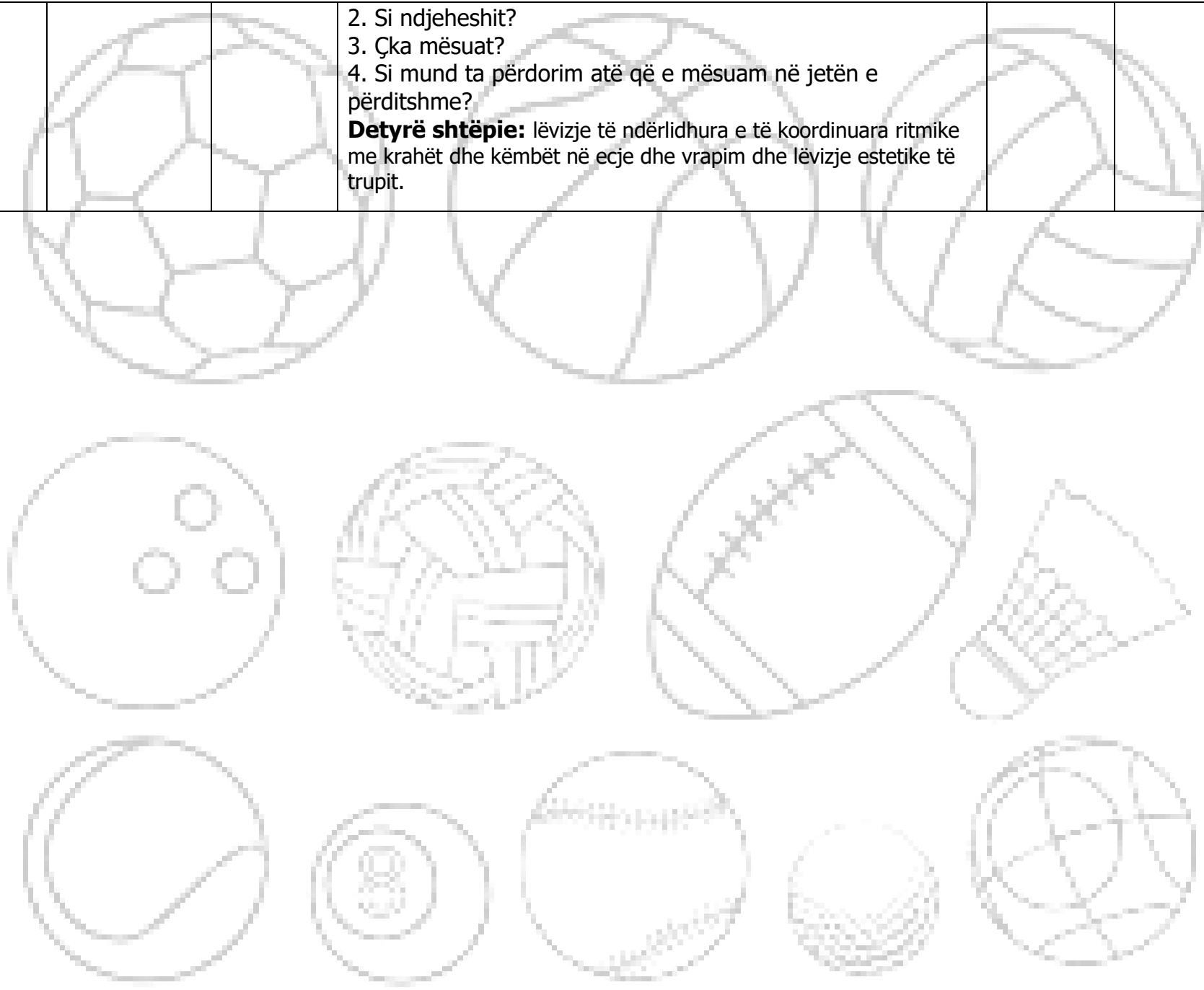


Arsimtari; Zekirja Latifi *tema/fusha Gjymnastika*

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 18.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>Ora e 43</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ritmika</b></li> </ul> <p>-Ecje dhe vrapim ritmik;</p>	<p>Kryen me takt lëvizje të ndërlidhura e të koordinuara ritmike me krahët dhe këmbët në ecje dhe vrapim dhe lëvizje estetike të trupit;</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</li> </ul> <p><b>Aktivite hyrëse</b> 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><b>Aktivite përgaditore</b> 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><b>Aktivite kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nxënësit kryejnë varje dhe teknikën e përkundjes dhe lëkundjes në pajisjet gjymnastikore (ripstoli, trapez, hallka, paralele dhe paralele me dy nivele);</li> </ul> <p><b>Aktivite përfundimtare</b> Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim e muskujve të trupit.</p> <p><b>Reflektim</b> 1. Çka bëmë sot?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka).</li> <li>Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-realizimi praktik i aktiviteve gjatë orës së mësimit;</li> <li>-inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit;</li> <li>-bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteve;</li> <li>-respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</li> </ul>

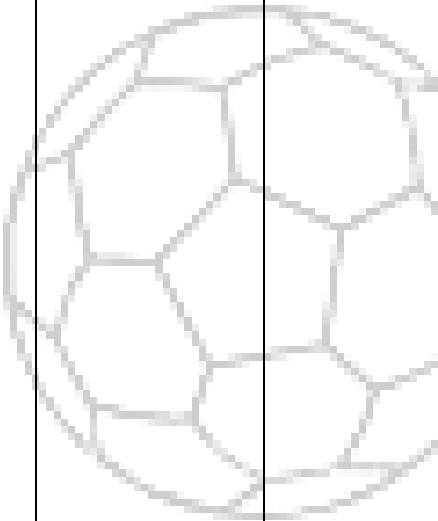
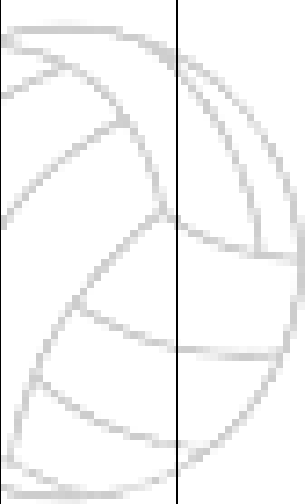
2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?

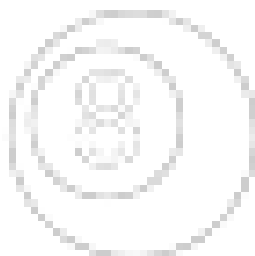
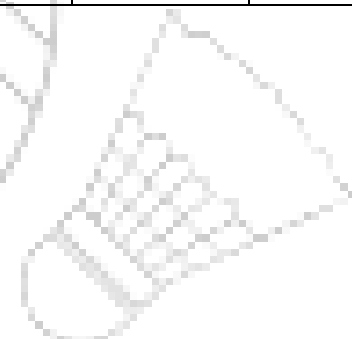
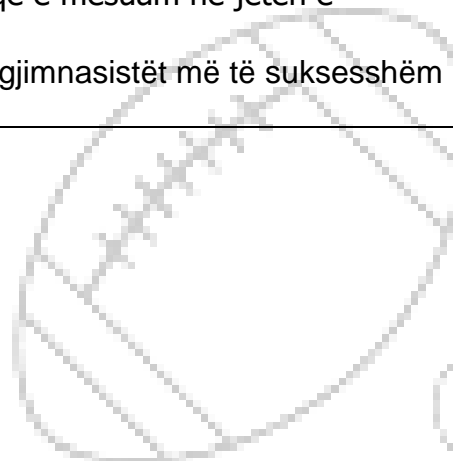
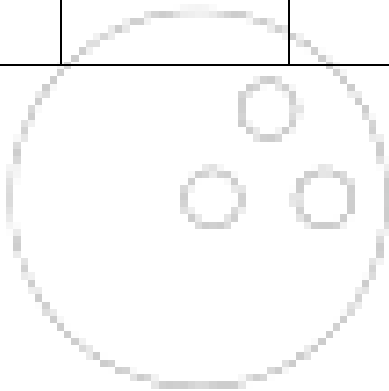
**Detyrë shtëpie:** lëvizje të ndërlidhura e të koordinuara ritmike me krahët dhe këmbët në ecje dhe vrapim dhe lëvizje estetike të trupit.



Arsimtari; Zekirja Latifi *tema/fusha Gjymnastika*

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 19.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 44 -Kërcime dhe nënkërcime ritmike;	Kryen katër nënkërcime dhe kërcime të lidhura në ecje dhe vrapim (fëmijërore, macesh, galop, "gërshërë", kërcime dreri, kërcime i lartë në largësi);	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p><b>Aktivitete hyrëse</b> 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><b>Aktivitete përgaditore</b> 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 liruuar.</p> <p><b>Aktivitete kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit kryejnë ecje gjymnastike, ecje me nëngjunjzim, nënkërcime fëmijërore, rrotullim (180°), peshore dhe kërcim me dy këmbë në arkën suedeze dhe tra të ulët (elementet kryhen individualisht dhe në kompozicion).</p> <p><b>4. Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimit</b> Ushtrime dhe lojëra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p>	Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka). • Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjav" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.	-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><b>Lojë</b> - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësimdhënësi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.</p> <p><b>Lojë</b> - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.</p> <p><b>Lojë</b> - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit</p> <p>Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p><b>Reflektim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çka bëmë sot?</li> <li>2. Si ndjeheshit?</li> <li>3. Çka mësuat?</li> <li>4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?</li> </ol> <p><b>Detyrë shtëpie:</b> Hulumtim, gjimnastët më të suksesshëm botërorë.</p>		
--	---	---	---	--



Arsimtari; Zekirja Latifi *tema/fusha Gjymnastika*

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vleresim	Ora data e realizimit 21.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 45 -Kërcime dhe nën-kërcime ritmike;	Kryen katër nënkërcime dhe kërcime të lidhura në ecje dhe vrapim (fëmijërore, macesh, galop, "gërshërë", kërcime dreri, kërcime i lartë në largësi);		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</li> </ul> <p><b>Aktivite hyrëse</b> 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><b>2. Aktivite përgaditore</b> TEREZIA E BALLIT <a href="#">Kliko këtu-terezia e ballit</a> Për realizimin e suksesshëm të këtij elementi gjymnastikor nevojitet të ketë lëvizje në nyjat e kërdrhokullave 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>	Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka). •Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje. 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.

njëra këmbë lëviz njëkohësisht, mirëpo në drejtim të kundërt (mbrapa), kurse këmba tjetër (këmba e qëndrimit) është e drejtuar në njën 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.

Nxënësit kryejn lëvizje të ndërlidhura ritmike e të koordinuara me krahët dhe këmbët gjat ecjes dhe vrapimit në 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: Kërcime dhe nën-kërcime ritmike;

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 25.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 46  Lëvizje ritmike me rekuizita;	Kryen lëvizje ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizitave (rrathë, litar, fjongo, top), pa muzikë.	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p><b>Aktivite hyrëse</b> 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><b>Aktiviti kryesor</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit kryejnë nënkërcime dhe kërcime të ndërlidhura gjat ecjes dhe vrapimit në hapësirë; Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlidhura ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizitave, me dhe pa muzikë (rrathë, litar, shirit, top);</p> <p><b>Aktivite përfundimtare</b> Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p><b>Reflektim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çka bëmë sot?</li> <li>2. Si ndjeheshit?</li> <li>3. Çka mësuat?</li> <li>4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?</li> </ol> <p><b>Detyrë shtëpie:</b> Shkruaj ese - Gjymnastika në R. e Maqedonisë së veriut</p>	Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka). •Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.	-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 26.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 47  Lëvizje ritmike me rekuizita;	Kryen lëvizje ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizitave (rrathë, litar, fjongo, top), pa muzikë.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</li> </ul> <p><b>Aktivite hyrëse</b> 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><b>2.Aktivite përgaditore</b>(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><b>Aktivite kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nxënësit kryejnë nënkërcime dhe kërcime të ndërlidhura gjat ecjes dhe vrapimit në hapësirë;</li> </ul> <p>Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlidhura ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizitave, me dhe pa muzikë (rrathë, litar, shirit, top);</p> <p><b>Aktivite përfundimtare</b> Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka).</li> <li>Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjan" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit;</li> <li>-inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit;</li> <li>-bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;</li> <li>-respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</li> </ul>

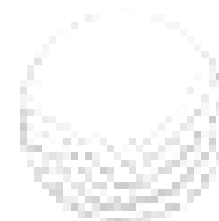
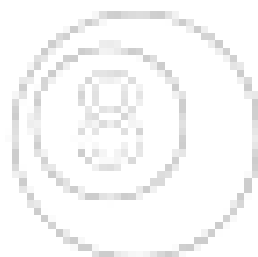
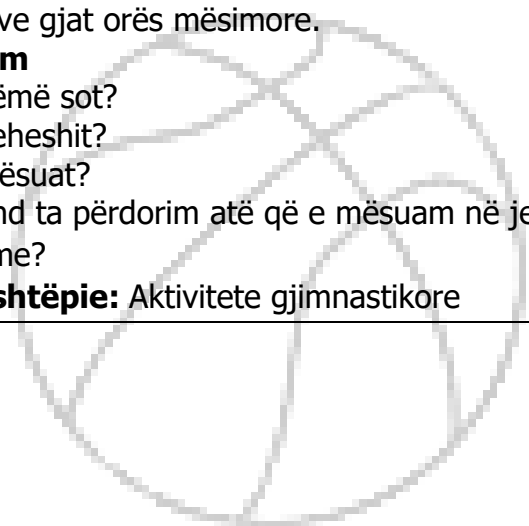
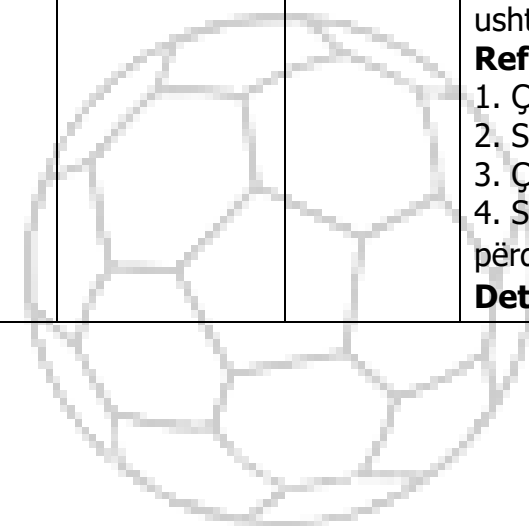


ushtrimeve gjat orës mësimore.

**Reflektim**

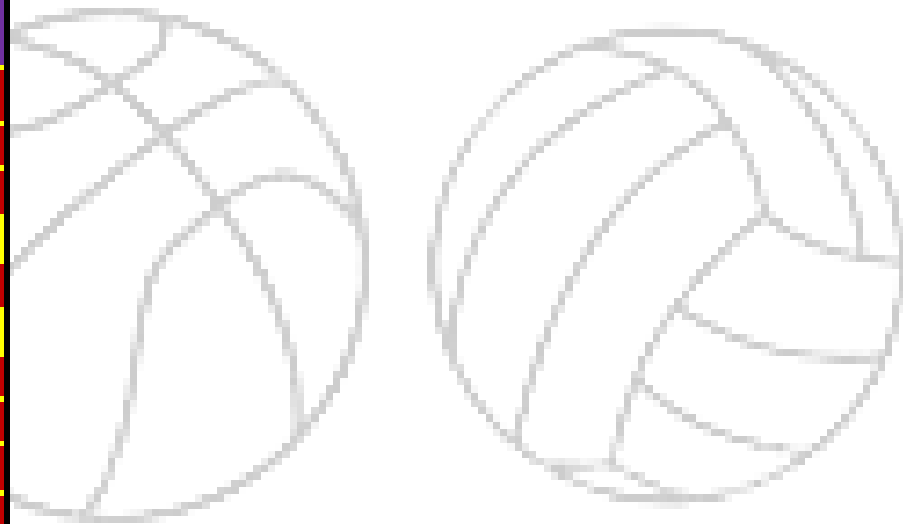
1. Çka bëmë sot?
2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?

**Detyrë shtëpie:** Aktivitete gjimnastikore



Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 28.12.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 48  Lëvizje ritmike me rekuizita;	Kryen lëvizje ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizitave (rrathë, litar, fjongo, top), pa muzikë.	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p><b>Aktivitete hyrëse</b> 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><b>Aktivitete kryesore</b> <b>Teknikat mësimore</b>, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejn nënkërcime dhe kërcime të ndërlidhura gjat ecjes dhe vrapimit në hapësirë; Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlidhura ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizita, me dhe pa muzikë (rrath, litar, shirit, top);</p> <p><b>Aktivitete përfundimtare</b> Bashkëbisedim,konstatim,analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.Konstatohet se gjatë garave duhet respektuar rregullat e garës.</p> <p><b>Reflektim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çka bëmë sot?</li> <li>2. Si ndjeheshit?</li> <li>3. Çka mësuat?</li> <li>4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?</li> </ol> <p><b>Detyrë shtëpie:</b>Aktivitete,Lëvizje ritmike</p>	Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka). •Sënduk suedeze, ripstol, stol suedeze, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje. 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.

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



Nëntor 2023  
Hëna Martë Enjte Premte Shtunë Diel  
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

**DHJETOR 2023**

Janar 2024  
Hëna Martë Enjte Premte Shtunë Diel  
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

E Hënë	E Martë	E Mërkure	E Enjte	E Premte	E Shtunë	E Diel
				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

7seindar.com