

**Skenari i orës-
AFSH
Shtator
KI.V**

Viti shkollor 2023/24

Aktivite kryesore

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

Mësimdhënësi shpjegon për nocionin e atletikës, Atletika është e njohur si mbretëreshë e sporteve. Termi atletikë rrjedh nga fjala greke "atlos" që do të thotë garë. Atletika përfshin sporte të cilat në përgjithësi, mund të ndahen në: vrapim, kërcim dhe hedhje. Stadiumi për atletikë përbëhet prej 8 shtigjesh qarkore të ndara ndërmjet veti me vija të ndërprera. Gjithashtu stadiumi është pajisur edhe me pajisje shtesë, e cila shfrytëzohet varësisht nga disiplina garuese. Në stadiumin, ku garojnë sportistët në atletikë, mbahen të gjitha garat atletike përveç maratonës e cili nis dhe përfundon në stadium. Garat mbahen në stadione të hapura dhe të mbyllura.

Nxënësit kryejnë teknikën e lëvizjeve të koordinuara të krahëve dhe këmbëve gjatë vrapimit.

Gjatë realizimit të këtij elementi teknik nxënësit duhet të marrin dy komanda për start: me thirrjen „op”. Me komandën „në vend” nxënësit ndalen pas vijës startuese. Këmba e pasme (për të marrë hov) vendoset në rreth dy shputa mbas këmbës së përparme (për të marrë kërcim). Shputa e këmbës së përparme është në drejtim të vrapimit dhe mbi këtë është pesha e trupit. Këmba e pasme mbështetet në pjesën e përparme të shputës. Trupi është i paraqitur më përpara me shpatullat e vendosura në mënyrë paralele. Duart janë të shtanguara, njëra është më përpara, kurse tjetra më mbrapa apo mund që të dyja të vendosen para trupit. Nxënësi starton kur do ta dëgjojë komandën „op”. Pastaj një kohë merr hov me duar dhe me këmbën e pasme në drejtim përpara dhe lartë.

<https://www.youtube.com/watch?v=eL4kArsZ57I&t=19s>

STARTI I LARTË

Starti i lartë, teknikisht është më i thjeshtë dhe zbatohet në garat në shtigje të mesme dhe të gjata. Starti i lartë kryhet me dy komanda:

1. në vende
2. në orën e mësimit me pasthirmën *op*.

Në komandën, *në vende* nxënësit ndalen prapa vijës së startit. Këmba e parë (me të cilën hidhemi) vendoset menjëherë prapa vijës së startit ndërsa këmba prapa (shtytëse) përparësisht sa dy shputa prapa këmbës së parë dhe mbështetet me pjesën e përparme të shputës. Peshë e trupit është në këmbën e përparme. Trupi është i përkulur para, ndërsa shikimi është i drejtuar para. Duart janë të lakuara në bërryla dhe njëra është e vendosur më përpara, ndërsa tjetra më prapa.



Starti i lartë

Në komandën *op* fillohet me vrapim.

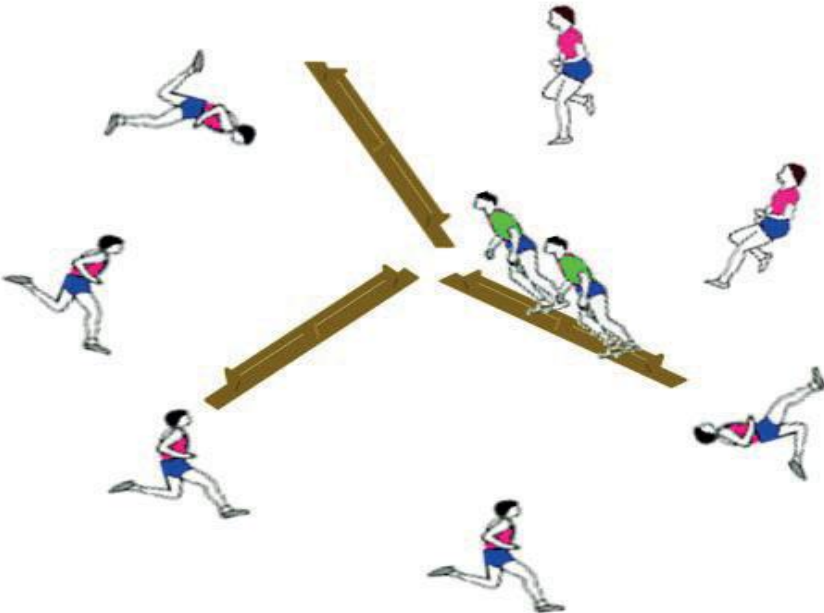
Aktivitete përfundimtare

Gara në mes nxënësve, duke vrapuar me ritëm të shpejtuar të vrapimit. Çdo nxënës në shenjën e dhënë nga mësimdhënësi zbaton startin e lartë dhe vrapon në qark rrethor, Ushtrimet kryhen në mënyrë grupore dhe çifte.

Reflektim

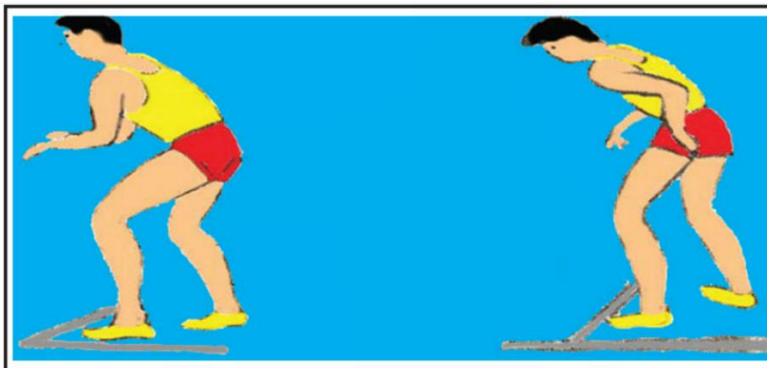
1. Çka bëmë sot?
2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?

Detyrë shtëpie: Vrapim 100m, duke zbatuar startin e lartë

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 2 Vrapimi i vazhdueshëm - start i lartë;	Kryen drejt teknikën e startit të lartë dhe vrapon deri në 200 metra;		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite 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 një rën nga bankat e vendosura.</p>  <p>Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p>	<p>•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>	-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.

Mësimdhënësi shpjegon për vrapimin dhe teknikat e vrapimit, Vrapimi Që të mundet nxënësi ta mësojë vrapimin në mënyrë të drejtë duhet të ketë kujdes në mbajtjen e kokës dhe trupit, mbajtjen dhe lëvizjen e duarve dhe lëvizjen e këmbëve. Pjerrtësi më të madhe trupi ka gjatë vrapimit në rrugë të shkurtra, ndërsa më të vogël gjatë vrapimit në rrugë të gjata.

- Nxënësit vrapojnë nëpër rekuizita/pengesa të vendosura (shkopinj, shkallët e koordinimit, tra të ulët, top mjekësor).
- <https://www.youtube.com/watch?v=U6IBFRL8ThE>



Teknika e startit të lartë

Aktivite përfundimtare

Gara në mes nxënësve me vrapim duke zbatuar teknikën e startit të lartë, mësimdhënësi mat kohën me kronometër analog ose digjital.






[Kliko këtu-kronometri](#)

Reflektim

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

Detyrë shtëpie: Shkruaj ESE:- Sikur të isha atlet i njohur

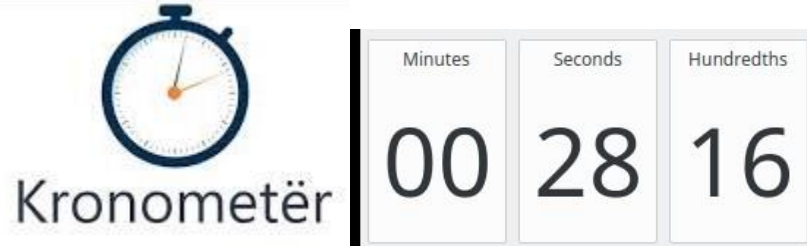
Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 3 Vrapimi i vazhdueshëm - start i lartë;	Kryen drejt teknikën e startit të lartë dhe vrapon deri në 200 metra;		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse Mësimdhënësi orienton nxënësit në ushtrime trupore duke luajtur lojën rrathët.Në këtë lojë nxënësit janë të shpërndarë në qark, ashtu që pranë tyre kanë të vendosura rekuizitë në formë të rrethit. Në shenjë të mësimdhënësit ata vazhdojnë të vrapojnë në qark përskaj rrathëve të vendosur. Në shenjën e dhënë nxënësit duhet të hyjnë brenda njërit nga rrathët e vendosur. Loja luhet me dalje. Kur del një nxënës nga loja, atëherë hiqet një rreth. Nxënësi që nuk do të ketë vend në njërin nga rrathët e vendosur duhet të dalë prej lojës së mëtutjeshme.</p>  <p>.Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do 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 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>	-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.

realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.

Nxënësit kryejnë vrapim të vazhdueshëm me shpejtësi mesatar prej 2 deri në 5 minuta.

Nxënësit kryejnë vrapim të vazhdueshëm me shpejtësi mesatar prej 200 deri 300 metra duke matur kohën me kronometer analog ose digjital.




Aktivite përfundimtare

Gara në mes nxënësve vrapim deri 200 metra, mësimdhënësi mat kohën.

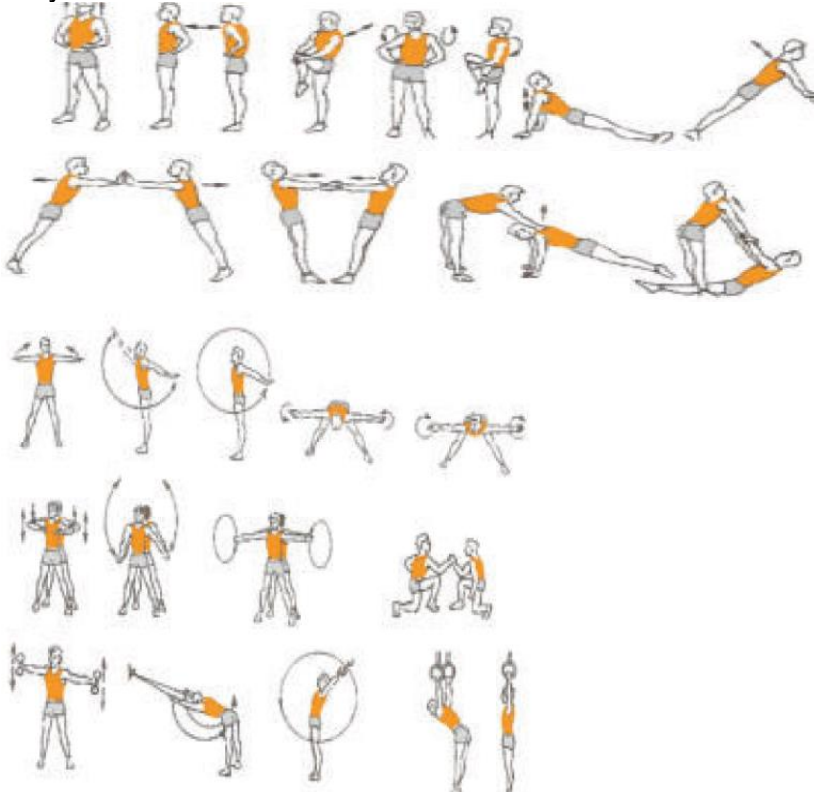
Reflektim

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 atletikës.

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora e 4 Vrapimi i vazhdueshëm - start i lartë;	Vrapon me shpejtësi mesatare deri në 3 minuta;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi luan ndonjeren nga lojrat "Vërshimi", "Gjuajtës me top", "topi i shpëtimit", "gjej rekuizitat sportive", "peshkatari dhe peshqit", "Ngreji këmbët që të shpëtosh" etj. Mësimdhënësi në këtë orë mësimore zgjedh lojën "Ngreji këmbët që të shpëtosh" topi me të cilin përcaktohet nxënësi gjuajtës nxënësi – gjuajtës ndjek dhe ai nxënës që do të zihet duhet të ulet me këmbë të shtrira dhe të ngritura lart, ndërsa nxënësi tjetër duhet të kalojë nën këmbët e tij për ta liruar</p>  <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p>	<p>•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>

		<ul style="list-style-type: none"> Nxënësit kryejnë vrapim të shpejtë nga pozicione të ndryshme fillestare (ulur, shtrirë në shpinë ose bark, në gjunjë, etj.). <p>Aktivite përfundimtare Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> Çka bëmë sot? Si ndjeheshit? Çka mësuat? Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme? <p>Detyrë shtëpie: Vizato një vizatim me motiv prej atletikës</p>		
--	--	---	--	--

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vlerësim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora e 5 Vrapimi i vazhdueshëm - start i lartë;	Vrapon me shpejtësi mesatare deri në 3 minuta;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivitete hyrëse Në hyrje të orës mësimore nxënësit bëjnë KOMPLEKS USHTRIMESH PËR DUART DHE BREZIN E SUPEVE. Ushtrimet për duart dhe brezin e supeve përbëhen në lëvizjen e supit: para-prapa, lëvizje me njërin sup dhe lëvizje të njëkohshme me të dy supet në drejtim të njëjtë apo të ndryshëm.</p> 	<p>•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>	-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.

Aktivite kryesore

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

Nxënësit kryejnë vrapim të shpejtë nga pozicione të ndryshme fillestare (ulur, shtrirë në shpinë ose bark, në gjunjë, etj.).

Mësimdhënësi bashkëbisedon me nxënësit dhe konstatohet se starti i lartë përdoret kur vrapojmë në shtigje të gjata me tempo të duhur.

Gara në mes nxënësve


Aktivite përfundimtare

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

Reflektim

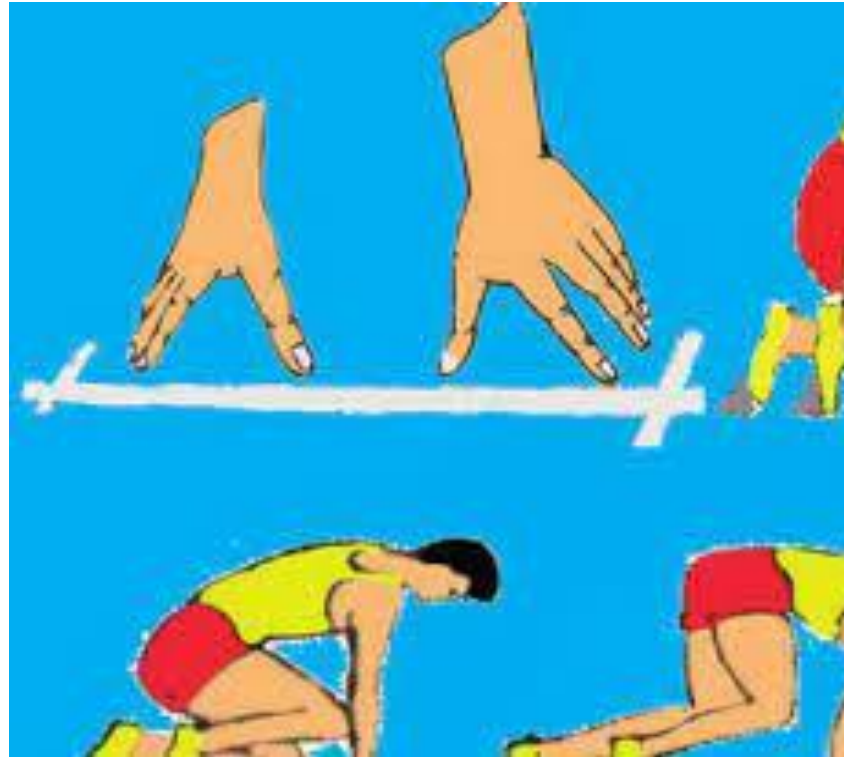
1. Çka bëmë sot?
2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?

Detyrë shtëpie; Vrapim me shpejtësi mesatare deri në 2 minuta;

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora e 6 •Vrapim i shpejtë - start i ulët;	Kryen drejt teknikën e startit të ulët dhe vrapon deri në 50 metra;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>Aktivite hyrëse</p> <p>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 sukcesi I peshkatarit do të shihet në bazë të numrit të peshqve të zënë (nxënësve të goditur).</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;</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>

Aktivite kryesore

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 startit të ulët.

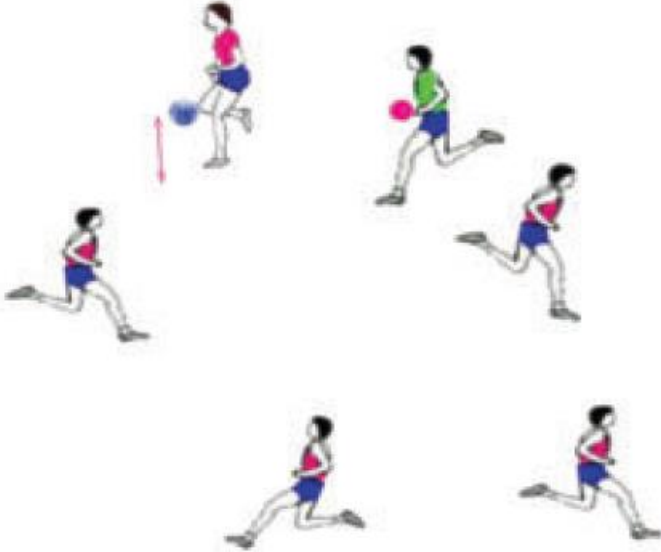


Mësimdhënësi demonstron teknikën e startit të ulët, kurse nxënësi ndjekin udhëzimet e mësimdhënësit. Nxënësit të ndarë në grupe vrapojnë duke zbatuar teknikën e vrapimit "starti i ulët"

Nxënësit vrapojn me start të ulët prej 20 deri në 50 metra duke matur kohën.

Kliko këtu-[starti i ulët](#)

		<p>Aktivite të përfundimtare Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim 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 atletikës.</p>		
--	--	--	--	--

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora e 7 •Vrapim i shpejtë - start i ulët;	Kryen drejt teknikën e startit të ulët dhe vrapon deri në 50 metra;	1	<ul style="list-style-type: none"> • Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi përsërit ushtrime dhe lojëra për përgatitje dhe zhvillim të drejtë fizik “ Topi I shpëtimit” nxënësit ndjekin njëri-tjetrin nëpër sallë. Basketi me dorë i jipet atij nxënësi që është në rrezik për t'u kapur.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> •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>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Aktivite kryesore

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 startit të ulët.



Nxënësit vrapojn me start të ulët prej 20 deri në 50 metra duke matur kohën.

Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetore me vrapim të shpejtë, pa dhe me rekuizita (gara).

Nxënësit vrapojnë me pengesa të vendosura në distancë nga 10m dhe lartesi 20 cm. Ushtrimet përsëriten disa herë.

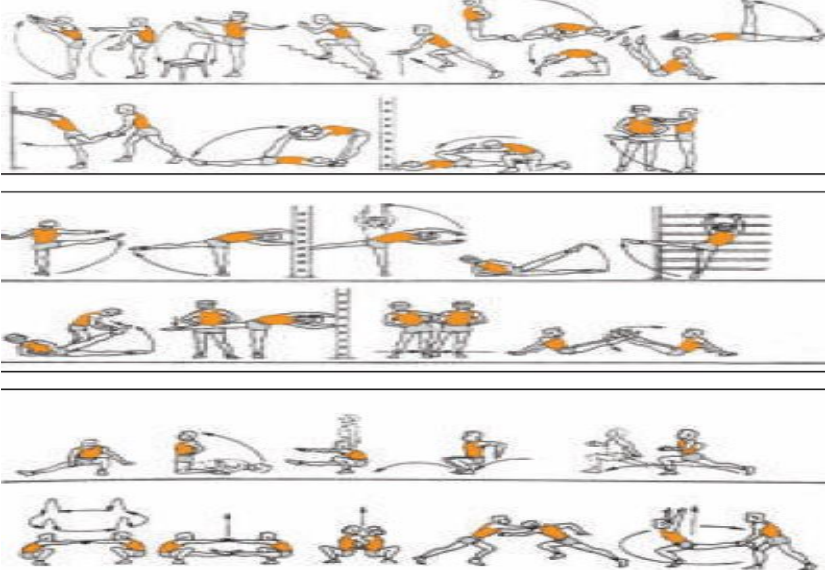
Aktivite përfundimtare

Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim e muskujve të trupit.

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 dhe aktivete duke vrapuar me teknikën e startit të ulët deri 30 m

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 8 Kërcim në largësi nga vendi	Kryen drejt teknikën kërcim në largësi nga vendi;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivite:KOMPLEKS USHTRIMESH PËR KOMBLIKUN DHE KËMBËT Muskujt e këmbëve paraqesin aktivitet të vlefshëm gjatë lëvizjes së trupit të njeriut. Muskujt e këmbëve mundësojnë lëvizjen në nyjën e kërdhokullës, në nyjën e gjurit, si dhe lëvizjet në nyjën e zogut të këmbës.</p>  <p>Aktivitete kryesore 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 Kërcim në largësi nga vendi.</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>



Mësimdhënësi,shpjegon që për realizimin e kësaj teknike të kërcimit nevojitet që shputat e këmbëve të vendosen në mënyrë paralele, gjerësia e shputave është pak e zgjeruar, kurse pesha e trupit është në pjesët e parme të shputës. Gjatë kërcimit në largësi prej vendi hovi merret me turrin e duarve prej mbrapa në përpara dhe me gjunjëzimin dhe drejtimin e këmbëve dhe me kërcimin përpara.

Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime pupthi me dy dhe me një këmbë.



Aktivite përfundimtare


Aktivite përfundimtare

Bashkëbisedim,konstatim,analizë e aktiviteve 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.

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 9 Kërcim në largësi nga vendi	Kryen drejt teknikën kërcim në largësi nga vendi;		<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>Aktivite hyrëse</p> <p>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 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>Aktivite kryesore</p> <p>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, 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>

Mësimdhënësi,shpjegon që për realizimin e kësaj teknike të kërcimit nevojitet që shputat e këmbëve të vendosen në mënyrë paralele, gjerësia e shputave është pak e zgjeruar, kurse pesha e trupit është në pjesët e parme të shputës. Gjatë kërcimit në largësi prej vendi hovi merret me turrin e duarve prej mbrapa në përpara dhe me gjuhëzimin dhe drejtimin e këmbëve dhe me kërcimin përpara.

Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime pupthi me dy dhe me një këmbë.


Nxënësit kryejnë kërcim në largësi nga vendi.

Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime pupthi me dy dhe me një këmbë.



[Kliko këtu-kërcim nga vendi në largësi](#)

		<p>Aktivite përfundimtare Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Çka bëmë sot?2. Si ndjeheshit?3. Çka mësuat?4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie: Hulumto dhe krahaso kërcimin e atletëve dhe të kangurit (bëj korrelacion me biologjinë)</p>		
--	--	--	--	--

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 10 Kërcim në largësi nga vendi	Kryen drejt teknikën kërcim në largësi nga vendi;	1	<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore. <p>Aktivitete hyrëse</p> <p>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 style="text-align: center;"><i>Ushtrime për formimin e trupit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> 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). Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik. 	<ul style="list-style-type: none"> -realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

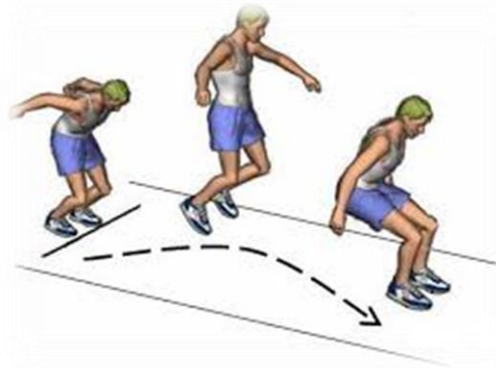
Aktiviti kryesor

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



Mësimdhënësi, shpjegon që për realizimin e kësaj teknike të kërcimit nevojitet që shputat e këmbëve të vendosen në mënyrë paralele, gjerësia e shputave është pak e zgjeruar, kurse pesha e trupit është në pjesët e parme të shputës. Gjatë kërcimit në largësi prej vendi hovi merret me turrin e duarve prej mbrapa në përpara dhe me gjunjëzimin dhe drejtimin e këmbëve dhe me kërcimin përpara.

Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime pupthi me dy dhe me një këmbë.



Nxënësit kryejn kërcim në largësi nga vendi.
Nxënësit kryejn kërcim në largësi nga vendi duke matur gjatësin e kërcimit (garë).



[Kliko këtu-Kërcim në largësi](#)


Aktivite të përfundimtare

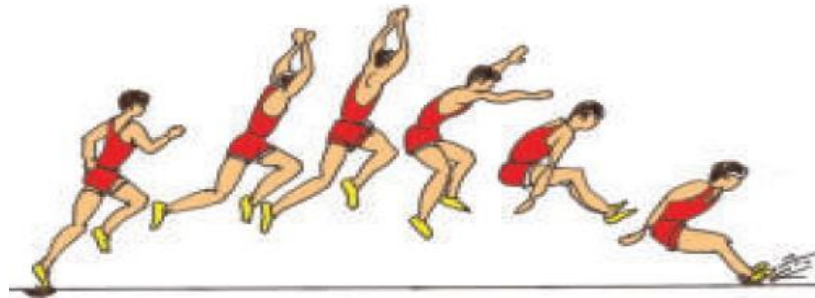
Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktivitetëve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.

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: Shkruaj ese - Atletika në R. e Maqedonisë

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 11 •Kërcim në largësi ("teknika e shtangosur");	Kryen drejt teknikën kërcim në largësi ("teknika e shtangosur");	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse Mësimdhënësi luan ndonjeren nga lojrat "Vërshimi", "Gjuajtës me top", "topi i shpëtimit", "gjej rekuizitat sportive", "peshkatari dhe peshqit", "Ngreji këmbët që të shpëtosh" etj.</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>Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve 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, 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>



Kërcim në largësi Mbledhur

Mësimdhënësi shpjegon tek teknika kërcim në largësi e shtangosur (e mbledhur), këmba shtytëse mbetet në pozitën e mbledhur para trupit, ndërsa këmba me të cilën kërcëjmë lakohet dhe tërhiqet përpara kah këmba shtytëse. Duart lëvizin përpjetë dhe janë pak të mbledhura anash në nyjën e bërrylit.

Në fazën e fluturimit, të dy këmbët janë para trupit dhe janë të mbledhur në nyjën e gjurit, trupi është me përkulje para, ndërsa shikimi është i drejtuar kah vendi i rënies.

Gjatë rënies këmbët janë pak të shtrira, trupi e zmadhon përkuljen më përpara, ndërsa duart lëvizin poshtë kah këmbët.

- Nxënësit kryejn kërcim në largësi me hov (teknika e "shtangosur").

Aktivitete përfundimtare

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

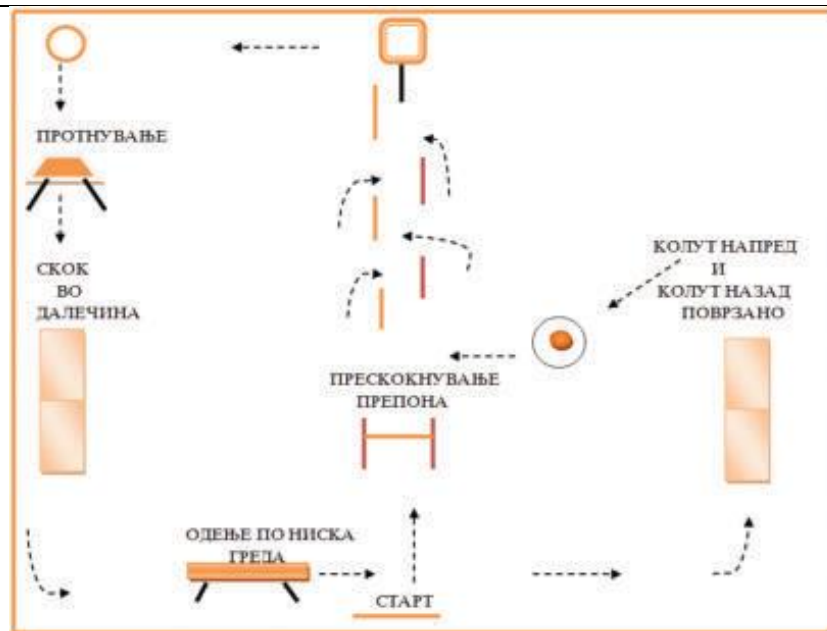
Reflektim

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: Aktivitete dhe ushtrime kërcim në largësi me hov teknika e "shtangosur"

Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .09.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 12 •Kërcim në largësi ("teknika e shtangosur");	Kryen drejt teknikën kërcim në largësi ("teknika e shtangosur");	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse</p> <p>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”Loja luhet në mënyrën me sa vijon: Nxënësi duhet që teknikisht drejtë dhe maksimalisht shpejt t'i kalojë të gjitha detyrat e dhëna nga arsimtari. Ai vendoset në pozitën e startit të ulët në vijën e startit, e cila është qartë e shënuar. Në shenjë të dhënë nga arsimtari, fi llon të vrapojë në poligon.Pengesa e parë është pengesë e ulët, të cilën duhet ta kalojë me kërcim, dhe fi llon të vrapojë deri tek vendi ku janë vendosur pesë shtylla (zig- zag). Pasi që t'i kalojë, nxënësi vrapon deri tek vendi, ku është vendosur një rreth i plastikës, e merr rrethin me duar dhe tërhiqet nga poshtë lart, e lë rrethin në vendin ku e ka marrë.</p> <p>Fillon të vrapojë deri tek stacioni tjetër, ku futet nën kalin me doreza dhe kryen kërcim në largësi. Hip në trarin gjimnastikor të ulët dhe duhet ta kalon pa u rrëzuar. Pastaj kryen rrotullimin para dhe prapa. Pas kryerjes së këtyre dy elementeve gjimnastikore, nxënësi vrapon deri në mes të sallës, ku është vendosur topi i basketbollit dhe me mbajtjen e topit kalon nëpër pesë shtyllat (sllalom) dhe përfundon me gjuajtjen e topit në kosh.</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>



Aktivite kryesore

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

Mësimdhënësi shpjegon tek teknika kërcim në largësi e shtangosur (e mbledhur), këmba shtytëse mbetet në pozitën e mbledhur para trupit, ndërsa këmba me të cilën kërcëjmë lakohet dhe tërhiqet përpara kah këmba shtytëse. Duart lëvizin përpjetë dhe janë pak të mbledhura anash në nyjën e bërrylit.

Në fazën e fluturimit, të dy këmbët janë para trupit dhe janë të mbledhur në nyjën e gjurit, trupi është me përkulje para, ndërsa shikimi është i drejtuar kah vendi i rënies.

Gjatë rënies këmbët janë pak të shtrira, trupi e zmadhon përkuljen më përpara, ndërsa duart lëvizin poshtë kah këmbët.



Kërcim në largësi Mbledhur

Nxënësit kryejn kërcim në largësi me hov (teknika e "shtangosur"). garë

Aktivite përfundimtare

Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore. Konstatohet se gjatë garave duhet respektuar rregullat e garës.

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: Aktivite, ushtrime, kërcim në largësi me hov teknika e "shtangosur"

Ditët e festave - viti shkollor 2022/23			
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 2022/23			