

PLAN-PROGRAMI MËSIMOR PËR LËNDËN:EDUKATA FIZIKE
KLASA E KATËRT

Naser Kastrati

PËRMBAJTJET PROGRAMORE	FONDI VJETOR I ORËVE
Lëvizjet natyrore.....	23
Atletikë.....	9
Kompleksi i ushtrimeve të formimit.....	4
Gjymnastika sportive dhe ritmike.....	6
Ushtrime ritmike.....	2
Lojërat sportive.....	21
Aktivitetet në ujë.....	7
Aktivitetet në borë.....	2

RRADHITJE ORIENTUESE E NJËSIVE MËSIMORE:

1. Lëvizjet natyrore.
2. Lojërat që ndikojnë në zhvillimin e shpejtësisë.
3. Loja: " Mbeti pa rreth".
4. Loja: " Një, dy, tre-tash".
5. Loja: " Kush mbledh më shumë ".
6. Loja: " Te ngjyra jonë ".
7. Lojërat për ndikim në zhvillimin e shkathhtësisë: Loja: "Bubu i treti ".
8. Loja: " Këpim Lepurin ".
9. Loja: " Pas të parit të tjerët në radhë ".
10. Loja: " Kush ka më pak gabime ".
11. Lojërat me ndikim në zhvillimin e forcës:Vrapimi i çifteve me këbë lidhur.
12. Loja: " Shembim pyramidën ".
13. Loja: " Tërheqja mes grupeve ".
14. Loja: " Tërheqja e litarit ".
15. Loja: " Këputni zingjirin ".
16. Lojërat për ndikim në zhvillimin e shqisave.
17. Lojërat për ndikim në zhvillimin e shqisave-usht.
18. Loja: " Nga po vjen zëri ".
19. Lojë: " Sa zëra dëgjon dhe kush flet ".
20. Lojë: " Kush më shumë ".
21. Loja : " Kërkim i shokëve të mi ".
22. Lojërat e stafetës.
23. Stafetat pa rekuizita.
24. Stafetat me rekuizita.
25. Atletikë.
26. Ecjet në dstanca dhe me temp të ndryshuar.
27. Vrapim në distanca dhe me temp të ndryshuar.
28. Vrapim në distance dhe me temp të ndryshuar-usht.
29. Vrapim nga starti i lartë.
30. Kërcimet:Kërcim së larti-teknika " gërshtë ".
31. Kërcim së gjati:teknika: " mbledhur ".

32. Disa lojëra themelore: të stafetës, me elemente nga atletika.
33. Hedhjet.
34. Kompleksi i ushtrimeve të formimit: pa rekuizita.
35. Kompleksi i ushtrimeve të formimit pa rekuizita-usht.
36. Kompleksi i ushtrimeve të formimit: me rekuizita (shkop).
37. Kompleksi i ushtrimeve të formimit: me topa.
38. Gjymnastika sportive dhe ritmike-Ushtrime në dysheme.
39. Kërcimet.
40. Kërcimi i kaluqit këmbë hapur anash.
41. Ushtrime në veglat gjymnastikore.
42. Ushtrime ritmike me rekuizita me topa.
43. Ushtrime ritmike me rekuizita me rrathë.
44. Lojërat sportive: basketbolli,hendbolli,volejbolli,futbolli dhe tenisi.
45. Pasimet e topit.
46. Driblimi-udhëheqja e topit.
47. Gjuajtja në kosh.
48. Lojërat themelore me elemente teknike të basketbollit.
49. Hendboll:Ushtrime për përvetësimin e elementeve teknike pa top.
50. Ushtrime për përvetësimin e lëvizjeve me top.
51. Ushtrime për përvetësimin e kapjes së topit.
52. Pasimet.
53. Udhëheqja e topit (driblimi).
54. Gjuajtjet- goditjet në portë.
55. Mbulimi dhe çmbulimi i lojtarit.
56. Rregullat themelore: fusha,lojtarët,dënimet,topat.
57. Rregullat themelore: fusha,lojtarët,dënimet,topat-përf.
58. Volejboll: dëbimi i topit (pasimi).
59. Shërbimi dhe gjuajtja.
60. Aktivitetet në borë.
61. Lojërat me saja.
62. Futboll: udhëheqja e topi drejtvizor.
63. Udhëheqja e topit në formë lakore.
64. Pasimi dhe pranimi i topit.
65. Loja e futbollit të vogël me rregulla themelore.
66. Loja e futbollit të vogël me rregulla themelore-usht.
67. Tenisi.
68. Ushtrime për adaptim në rezistencën e ujit.
69. Përvetësimi i teknikës së lëvizjeve themelore të notit.
70. Përvetësimi i teknikës së lëvizjeve themelore të notit-përf.
71. Veprime me këmbë.
72. Veprimet e krahëve.
73. Bashkërendimi i lëvizjeve të këmbëve,krahëve dhe frymëkëmbimi.
74. Veprime me këmbë dhe veprimet e krahëve-përf.