

PLAN –PROGRAMI MËSIMOR ORIENTUES I LËNDES EDUKATË FIZIKE DHE SPORTIVE KLASA E DYTË

| | |
|--|----|
| 1. Temat mësimore | |
| 2. Lëvizjet natyrore | 20 |
| 3. Atletika..... | 10 |
| 4. Gjymnastika ritmike dhe sportive..... | 15 |
| 5. Manipulimi dhe loja me rekuizita..... | 15 |
| 6. Noti..... | 5 |
| 7. Pikniku dhe marshuta..... | 5 |
| 8. Kontrollimet e aftësive psikomotorike | 4 |

GJITHSEJ

74

Objektivat:

- Ndikimi në zhvillimin e trupit të nxënësit në kushtëzim të ndryshimit të kushteve të jetës së më parme të nxënësit.
- Zhvillimi I aftësive të përgjithëshme lëvizore .
- Zhvillimi I elementeve ritmike dhe të vallzimit
- Plotësimi I motiveve parësore të nxënësve që janë të nevojshme për lëvizje dhe lojë.
- Ndikimi I në funksionimin e drejtë të shprehive higjenike sipas kushteve të jetesës.

RRADHITJE ORIENTUESE E NJËSIVE MËSIMORE

1. Ecje dhe vrapime të lira
2. Lojë elementare për zhvillimin e shkathësisë-shkopi pingul, shkopi stafetë në rrokullisje
3. Ecje majtas djathtas dhe me qëndrim të drejtë nëpër katror të renditur njëri pas tjetrit
4. Vrapim me përshkim të figurave me ndërrim të ritmit. Mjetet kronometri dhe flamuri

5. Kërcim I litarit ,shkopit të renditur në dysHEME .Mjetet:litari dhe shkopat.
6. Hedhja e topit në largësi (me dorë të djathtë dhe të majtë).
7. Piknik në natyrë –rrethi natyror
8. Gatitu ,qetësohu
9. Kthimi në vend djathtas ,majtas ,prapa etj,
10. Ecje dhe vrapime duke ndërruara kahun e lëvizjes
11. Lëvizje ciklike duke ndryshua tempin e lëvizjes në kohëzgjatje prej 2 min.
12. Kërcim I litarit të shkurtër në vend me ndërhap
13. Hedhja e topit me njëren e kapja me dorën tjetër.
14. Kontrollimi I aftësive psiko-motorike
15. Ngjitja nëpër stolin gjimnastikor ose dru –lis I vendosur pjerrtas dhe zbritja nëpër të njejtat vegla
16. Lojra elementare me qëllim të zhvillimit të aftësive lëvizore,psikike dhe funksionale
17. Ngritja nëpër shpatullore dhe stol të vendosur pjerrtas ,duke bartur pasha të lehta ..
18. Ngritje – nëpër shpatullore dhe përbirime –përforcim
19. Ecje nëpër stolin gjimnastikor dhe trarin e ultë duke bërë kthimin për 180 shkallë.
20. Vrapim I shpejtë deri në 30 m me nisje nga pozita të ndryshme .
21. Ndërrim I shpejtësisë së lëvizjes në vend dhe në lëvizje
22. Rrokullisje anësore dhe kapërdimi para .
23. Kapërdimi prapa nga vendi I pjerrt.
24. Dy kapërdime para njëri pas tjetrit.
25. Varje e shkurtër në mjete natyrore ,artificijale ,lisi-druri,dega etj
26. Mbështetje me qëndrim të shkurtër (në dysHEME mjete natyrore ose artificiale)
27. Lojra elementare me elemente të kapjes në zingjir “kush kap më së shpejti”
28. Kërcim së larti nga vendi pupthi .Mjete gropa me rërë
29. Loja me litar –tërheqje ,shtyrje në formë rrethi
30. Variante të ndryshme të ecjes dhe vrapimit :lirisht në hapsirë nëpër vija të vizatuara ,në formë garash.
31. Kërcim në largësi nga vrulli I njëres këmbë.
32. Udhëheqja e topit me njëren dorë në ecje
33. Rrotullimi i rrethit rreth krahut ,udhëheqja e rrethit duke e rrotulluar. Mjetet: Rreth
34. Kërcim së prapthi,kërcim fëmijësh (kërcim natyror)
35. Hapat vallëzues,hap pas hapi.Mjetet :disku muzikor,shiriti manjetofonik
36. Lojra elementare të forcës.Lufta në ujëdhesa -kush kë do ta ngrehë
37. Kërcim në thellësi (arkë-kalë)
38. Rrotullimi i rrethit njëri kah tjetri (çift)
39. Valle popullore të fëmijëve :Ne jemi fëmijë të gëzuar
40. Udhëheqja e topit në vend me dorë të majtë e të djathtë dhe pasimi i topit.Mj.topa gome
41. Lojra elementare të forcës-Lufta për kështjellë
42. Kontrollimi I aftësive psiko-motorike

43. Trari i ulët :Ecje me bashkangjitje çuç,drejt,dalje.
44. Ushtrime formimi me rekuizita (shkopij, litar dhe rreth)
45. Zvarritje, barkas ,anash.
46. Ecje dhe vrapime në formë garash
47. Kapërcimet :Kërcim fëmijësh në valle
48. Hedhje e topave në largësi, gjuajtje në cak.
49. Hedhje dhe kapje e topit nga vendi dhe në lëvizje me dorë të majtë- djathtë
50. .Lojëra elementare të shpejtësisë -tërë grupi vrapon,vrap kënguri
51. Ecje :majtas-djathtas,nëpër katror të renditur njërin pas tjetrit 50 cm
52. Kapërcim përtej pengesave (para). Mjetet:Topi medicinbal
53. Ngjitje nëpër purtek ose litar
54. Pasim i topit në çifte në ecje nga poshtë prej lartësisë së krahrorit përmbi kokë me të dy duartë
55. Kërcim gërrshërë në lartësi me vrull
56. Kërcim së largu nga vendi me këmbë të bashkuara
57. Kontrollimi I aftësive psik-motorike
58. Lojëra elementare të forcës-lufta për vend në rreth
59. Udhëheqja dhe pasimi i topit me një dorë në vend e në lëvizje
60. Hedhja e topit nga largësia në cak me dorë të djathtë dhe të majtë
61. Hedhja e topit në largësi nga vendi dhe në lëvizje .
62. Ngjitja nëpër litar ose dru
63. Vrapim i shpejtë
64. Krosi pranveror
65. Kërcim në lartësi me vrull në zallë ose dyshek
66. Udhëheqja dhe pasimi i topit me një dorë në vend dhe lëvizje
67. Lojëra elementare të shpejtësisë
68. Kontrollimi I aftësive psiko-motorike
69. Piknik në natyrë –orientimi në natyrë
70. Elementet fillestare të notit
71. Noti-përforcim
72. Lojra në ujë –fundosja e kokës në ujë dhe shikimi në ujë.
73. Lojra në ujë –frymëmarrja në ujë ,kërcimi me këmbë et
74. Lojrat në ujë-përforc