**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR - DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe****Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit*** Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndan mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.
* Punon në grup

**Kompetenca e të menduarit*** Përshtat veprimet lëvizore sipas situatave që i paraqiten
* Krijon dhe përshtat lojëra të reja lëvizore.

**Kompetenca e të nxënit*** Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Njeh rregullat për një veprimtari të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.

**Kompetenca qytetare*** Respekton rregullat e sigurisë në palestër dhe në këndin sportiv.
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.

**Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan.
 |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës****Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe para-sportive.
* Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.
* Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.
* Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan.
* Punon në grup.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*** Konsumon shumë lëngje gjatë lojës ose ushtrimeve fizike.
* Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi.
* Ushqehet çdo ditë shëndetshëm.
 |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | **Plotësimi i kartelës individuale të nxënësit** | **Matjet Antropometrike** | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Përsëritje |  |  |  |  |
| 3 | **Ed Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | **Loja****“Lojëra të propozuara nga nxënësit”** | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyreDrejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 4 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyreDrejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyreDrejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | **Ed Vep. Fizike**Lojëra popullore | **Loja****“Bufi, klloçka dhe zogjtë”** | Ekzekutimi i lojës populloreBashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Ed Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Elementët e lëvizjes** | Veprime lëvizore ,e përmbajtje të elementeve të hapësirës, gjerësisë dhe formës | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 10 | Përsëritje | Veprime lëvizore ,e përmbajtje të elementeve të hapësirës, gjerësisë dhe formës | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 11 | **Elementet e lëvizjes** | Veprime lëvizore ,e përmbajtje të elementeve të forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Përsëritje | Veprime lëvizore ,e përmbajtje të elementeve të forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 13 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Ecja** | Ecje në forma të ndryshme  | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Ecje në forma të ndryshme | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Përsëritje | Ecje në forma të ndryshme | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 16 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra popullore | **Loja popullore “Kosorja”** | Ekzekutimi i lojës populloreBashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 18 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 19 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit** | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit  | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të ngadaltë Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore me përdorimin e elementeve të lëvizjes, me qëllim orientimin e nxënësve me drejtimin në të majtë dhe në të djathtë, para dhe mbrapa. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të moderuar  | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Përsëritje | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të moderuar  | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 22 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Vrapimi** | Vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Përsëritje | Vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 25 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja****“ Pasoje topin ”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 28 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Goditja në shenjë** | Ekzekutimi i goditjeve në shenjë. Goditja me topa tenisi të rrathëve të vizatuar (fiksuar) në mur ose goditja e birilave (shisheve) me top. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje | Ekzekutimi i goditjeve në shenjë. Goditja me topa tenisi të rrathëve të vizatuar (fiksuar) në mur ose goditja e birilave (shisheve) me top. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Përsëritje | Ekzekutimi i goditjeve në shenjë. Goditja me topa tenisi të rrathëve të vizatuar (fiksuar) në mur ose goditja e birilave (shisheve) me top. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 31 |  **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Lëvizje manipulative** | Lëvizje manipulative me trup të lirë  | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm.Identifikimi i pjesëve të trupit dhe njohja me lëvizjet që ato kryejnë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Përsëritje | Lëvizje manipulative me trup të lirë  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm.Identifikimi i pjesëve të trupit dhe njohja me lëvizjet që ato kryejnë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Përsëritje | Lëvizje manipulative me trup të lirë  | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i plotë.Identifikimi i pjesëve të trupit dhe njohja me lëvizjet që ato kryejnë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 34 |  **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Kërcimi** | Kërcime të formave të ndryshme | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Përsëritje | Kërcime të formave të ndryshme | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 36 | Përsëritje | Kërcime të formave të ndryshme | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR PERIUDHA JANAR - MARS**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe****Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit*** Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndan mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.
* Punon në grup

**Kompetenca personale*** Kujdeset për higjienën personale.
* Vishet në mënyrë të përshtatshme sipas veprimtarisë që do të kryejë.
* Zbaton në jetën e përditshme pozicionet e sakta të qëndrimit.

**Kompetenca e të menduarit*** Përshtat veprimet lëvizore sipas situatave që i paraqiten
* Krijon dhe përshtat lojëra të reja lëvizore.
* Kupton që kujdesi për higjienën personale i shërben ruajtjes së shëndetit

**Kompetenca e të nxënit*** Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Identifikon veprimet e nevojshme për ruajtjen e higjienës personale
* Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta ( drejtqëndrimeve ) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje.
* Argumenton përfitimet që sjell aplikimi në jetën e përditshme të pozicioneve të sakta të shtyllës kurrizore.
* Identifikon mënyrat e përshtatshme të veshjeve sipas veprimtarisë që do të kryejë.

**Kompetenca qytetare*** Respekton rregullat e sigurisë në palestër dhe në këndin sportiv.
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.

**Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
 |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës****Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe para-sportive.
* Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.
* Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.
* Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan.
* Punon në grup.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*** Kujdeset për higjienën personale.
* Vishet në mënyrë të përshtatshme sipas veprimtarisë që do të kryejë.
* Zbaton në jetën e përditshme pozicionet e sakta të qëndrimit.
* Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi.
* Ushqehet çdo ditë shëndetshëm.
 |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 37 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja****“ Shënojmë në shenjë ”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 40 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Rrokullisje me trup të lirë në tokë** | Rrokullisje me trup të lirë në tokë, në drejtime dhe forma të ndryshme. | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm, me qëllim zhvillimin e aftësisë koordinatave të orientimit.  | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Përsëritje | Lëvizje manipulative me trup të lirë  |  Ekzekutim i plotë, me qëllim zhvillimin e aftësisë koordinatave të orientimit hapësire kohë dhe mësimin e bazave fillestare të elementit gjimnastikor të kapërdimjes. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 42 | **Edukim shëndetësor**Higjiena | **Higjiena** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim Sjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 43 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | Përsëritje**Rrokullisje me trup të lirë në tokë** | Rrokullisje me trup të lirë në tokë, në drejtime dhe forma të ndryshme, me qëllim zhvillimin e aftësisë koordinatave të orientimit hapësirë kohë dhe mësimin e bazave fillestare të elementit gjimnastikor të kapërdimjes. | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm.  | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 44 | Përsëritje | Lëvizje manipulative me trup të lirë  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm.Identifikimi i pjesëve të trupit dhe njohja me lëvizjet që ato kryejnë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 45 | **Edukim shëndetësor**Higjiena | **Si të ruaj higjienën personale** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 46 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | **“Zëre vendin sa më shpejt”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 47 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 48 | **Edukim shëndetësor**Higjiena | **Veshja e përshtatshme** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 49 | **Veprimtari****para- sportive** | Përsëritje**Loja****“ Pasoje topin ”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i plotë. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 50 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 51 | **Edukim shëndetësor**Higjiena | **Luajmë dhe argëtohemi** | Ekzekutimi lojës lëvizore“Gjigandi dhe shkurtabiqi” | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. Vëzhgim mbi mënyrat e sjelljeve të nxënësve dhe reflektimin në to të njohurive të marra në mësimet e mëparshme mbi higjienën dhe ruajtjen e saj.  | Vlerësim për veprime individuale | Programi Udhëzuesi |
| 52 | Përsëritje | Ekzekutimi lojës lëvizore“Gjigandi dhe shkurtabiqi” | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. Vëzhgim mbi mënyrat e sjelljeve të nxënësve dhe reflektimin në to të njohurive të marra në mësimet e mëparshme mbi higjienën dhe ruajtjen e saj.  | Vlerësim për veprime individuale | Programi Udhëzuesi |
| 53 |  **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | Përsëritje**Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit** | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit  | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të ngadaltë Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore me përdorimin e elementeve të lëvizjes, me qëllim orientimin e nxënësve me drejtimin në të majtë dhe në të djathtë, para dhe mbrapa. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 54 | Përsëritje | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i plotë me ritëm të moderuarShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 55 | **Edukim shëndetësor**Drejtqëndrimi | **Shtylla kurrizore** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 56 |  **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | **Loja****“Lojëra të propozuara nga nxënësit”** | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyreDrejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 57 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyreDrejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 58 | **Edukim shëndetësor**Drejtqëndrimi | **Një dhembje në shpinë** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 59 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“Paso dhe ulu shpejt” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 60 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 61 | **Edukim shëndetësor**Drejtqëndrimi | **Si ta mbaj shpinën drejtë** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 62 |  **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | Përsëritje | Vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 63 | Përsëritje | Vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie | Demonstrim i plotë Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 64 | **Edukim shëndetësor**Drejtqëndrimi | **Veprimtari** | “Praktikimi i pozicionit të rregullt të drejtqëndrimit” “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme |  Demonstrim i pozicionit të saktë të qëndrimit ulur.Udhëzimi dhe drejtimi i nxënësve në ekzekutimin e tij në ulëse me dhe pa shpinore.BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 65 | Përsëritje  | “Praktikimi i pozicionit të rregullt të drejtqëndrimit”“stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Udhëzimi dhe drejtimi i nxënësve në ekzekutimin e tij në ulëse me dhe pa shpinore.BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe****Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit*** Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndan mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.
* Krijon bashkë me shoqet dhe shokët, një rregullore të klasës.
* Punon në grup

**Kompetenca personale*** Pi barnat vetëm me këshillën e mjekut pediatër dhe në prani të prindërve.
* Pi barnat me rregull.
* Vizitohet te mjeku pediatër, sa herë që sëmuret, ka dhembje dhe temperaturë.
* Ndërpret herë pas here lojën ose ushtrimet fizike, për t'u çlodhur.
* Konsumon shumë lëngje gjatë lojës ose ushtrimeve fizike.
* Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt.
* Merr me vete në shkollë ushqimin të përgatitur në shtëpi.
* Ushqehet çdo ditë shëndetshëm.

**Kompetenca e të menduarit*** Krijon dhe përshtat lojëra të reja lëvizore.
* Kupton që disa barna e ndihmojnë të largojë dhembjet, temperaturën dhe të shërohet.

**Kompetenca e të nxënit*** Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Dallon shenjat e sëmundjeve, si temperatura, dhembja e barkut, kolla, dhembja e kokës.
* Njeh rregullat për një veprimtari të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.
* Di se çfarë është rregullorja dhe për çfarë shërben ajo.
* Dallon shenjat e lodhjes.
* Dallon ushqimet që i bëjnë mirë shëndetit dhe e ndihmojnë që të rritet.
* Di pse ushqimi i tepërt më sjell shqetësime dhe e sëmur.
* Demonstron aftësi të orientimit në natyrë dhe krijon një marrëdhënie të qëndrueshme me të.

**Kompetenca qytetare*** Respekton rregullat e sigurisë në palestër dhe në këndin sportiv.
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.

**Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** Di se vaksinat e ndihmojnë trupin të luftojë sëmundjet.
* Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan.
 |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës****Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe para-sportive.
* Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.
* Krijon bashkë me shoqet dhe shokët, një rregullore të klasës.
* Di se çfarë është rregullorja dhe për çfarë shërben ajo.
* Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.
* Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan.
* Punon në grup.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*** Kupton që disa barna e ndihmojnë të largojë dhembjet, temperaturën dhe të shërohet.
* Pi barnat vetëm me këshillën e mjekut pediatër, në prani të prindërve dhe me rregull
* Vizitohet te mjeku pediatër, sa herë që sëmuret, ka dhembje dhe temperaturë.
* Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt.
* Ndërpret herë pas here lojën ose ushtrimet fizike, për t'u çlodhur.
* Konsumon shumë lëngje gjatë lojës ose ushtrimeve fizike.
* Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt.
* Dallon ushqimet që i bëjnë mirë shëndetit dhe e ndihmojnë që të rritet.
* Di pse ushqimi i tepërt më sjell shqetësime dhe e sëmur.
* Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi.
* Ushqehet cdo ditë shëndetshëm.
 |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 66 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale. | Kur unë jam sëmurë | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 67 |  **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | Përsëritje**“Zëre vendin sa më shpejt”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 68 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 69 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Një ylber barnash. Si t’i marr barnat | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 70 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra popullore | “Dita dhe nata” | Ekzekutimi i lojës popullore  | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 71 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 72 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Disa barna dhe vaksinat më bëjnë mirë | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 73 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale | VeprimtariTakim me mjeken | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujve Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 74 | **Ed Vep. Fizike**Lojëra popullore | “Dita dhe nata”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |  |
| 75 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. | Çfarë janë rregullat? | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 76 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“ Pasoje topin ”! | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 77 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 78 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. | Si të luaj pa u vrarë, të ruaj veten edhe shokët? | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 79 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“ Pasoje topin ”! | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 80 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 81 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | Rregullore e palestrës dhe e këndit sportiv | të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 82 | **Edukim shëndetësor** Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | VeprimtariRregullore e klasës | Organizimi i nxënësve në punë në grup, për ndërtimin e një rregullore të klasës | BashkëbisedimSjellja shembujve Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesi  |
| 83 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“ Pasoje topin ”!Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 84 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | A lodhet trupi im nga loja dhe ushtrimet? | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 85 | **Veprimtari****para- sportive** | PërsëritjeLoja“Paso dhe ulu shpejt” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 86 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 87 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | Si ta kuptoj që trupi im kërkon të çlodhet? | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 88 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“Paso dhe ulu shpejt”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 89 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 90 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | Disa mënyra për t’u çlodhur gjatë lojës dhe ushtrimeve | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 91 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“Paso dhe ulu shpejt”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 92 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 93 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | Pushimi pas lojës dhe ushtrimeve i bën mirë trupit | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 94 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | Luajmë dhe argëtohemi |  Ekzekutimi i lojës lëvizore, duke vëzhguar zbatimin e këshillave të marra nga mësimet.  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesi  |
| 95 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“Prite dhe hidhe topin”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 96 | **Edukim shëndetësor**Të ushqyerit e shëndetshëm. | Ushqimet që më bëjnë mirë | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 97 |  **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | “Zëre vendin sa më shpejt”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 98 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra popullore | “Dita dhe nata”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 99 | **Edukim shëndetësor**Të ushqyerit e shëndetshëm. | Si të ushqehem që të jem i shëndetshëm | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 100 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra popullore | “Dita dhe nata”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 101 | **Edukim shëndetësor**Të ushqyerit e shëndetshëm. | Ushqimi i tepërt më sëmur | “të menduarit kritik”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 102 | **Edukim shëndetësor**Të ushqyerit e shëndetshëm. | VeprimtariPanairi i ushqimeve | Organizimi i nxënësve në punën në grup.  | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 103 | **Veprimtari sportive ndihmëse** | **Marshim në natyrë** | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit  | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 104 | Përsëritje  | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 105  | Përsëritje  | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |