**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 tyre  Drejtimi 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 tyre.  Drejtimi 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 tyre.  Drejtimi 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 popullore  Bashkëbisedim 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 plotë  Ekzekutim 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 | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 10 | Përsëritje | Veprime lëvizore ,e përmbajtje të elementeve të hapësirës, gjerësisë dhe formës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  Me 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 | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Përsëritje | Veprime lëvizore ,e përmbajtje të elementeve të forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual  Me 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 | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Ecje në forma të ndryshme | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Përsëritje | Ecje në forma të ndryshme | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 16 | **Ed. Vep. Fizike**  Lojëra popullore | **Loja popullore “Kosorja”** | Ekzekutimi i lojës popullore  Bashkëbisedim 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 plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 18 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 | Individual  Me 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 plotë  Ekzekutim i plotë  Shoqërim me muzikë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 plotë  Ekzekutim 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 plotë  Ekzekutim 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 plotë  Ekzekutim i plotë  Shoqërim me muzikë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 36 | Përsëritje | Kërcime të formave të ndryshme | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 46 | **Ed. Vep. Fizike**  Lojëra lëvizore | **“Zëre vendin sa më shpejt”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 47 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 moderuar  Shoqërim me muzikë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 55 | **Edukim shëndetësor**  Drejtqëndrimi | **Shtylla kurrizore** | “stuhi idesh”  Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 tyre  Drejtimi 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 tyre  Drejtimi 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 59 | **Veprimtari**  **para- sportive** | Loja  “Paso dhe ulu shpejt” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 60 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 62 | **Ed. Vep. Fizike**  Atletikë | Përsëritje | Vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë  Shoqërim 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.  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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.  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 67 | **Ed. Vep. Fizike**  Lojëra lëvizore | Përsëritje  **“Zëre vendin sa më shpejt”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 68 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 plotë  Ekzekutim 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 73 | **Edukim shëndetësor**  Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Veprimtari  Takim me mjeken | “stuhi idesh”  Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 plotë  Ekzekutim 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 82 | **Edukim shëndetësor** Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | Veprimtari  Rregullore e klasës | Organizimi i nxënësve në punë në grup, për ndërtimin e një rregullore të klasës | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 85 | **Veprimtari**  **para- sportive** | Përsëritje  Loja  “Paso dhe ulu shpejt” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 86 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 102 | **Edukim shëndetësor**  Të ushqyerit e shëndetshëm. | Veprimtari  Panairi i ushqimeve | Organizimi i nxënësve në punën në grup. | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë 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 |

Duke patur parasysh faktin që pjesa më e madhe e njohurive që trajtohen në Edukim, fizik, sporte dhe shëndet, i përkasin lojërave dhe disiplinave para-sportive, më poshtë paraqitet një shembull i planifikimit ditor, i cili do të shërbejë si një model për të gjitha temat praktike të kësaj lënde.

**Planifikimi i orës mësimore në Edukim fizik, sporte dhe shëndet**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Shkalla: 3** | **Klasa: 1** |
| **Tema mësimore: Lojë popullore “Dita dhe nata”** | | **Situata e të nxënit: Lojë popullore** | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe.**  **1. Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit**  1.1 Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndan mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës.  **2. Kompetenca e të menduarit (mendimi kreativ)**  2.1 Përshtat teknika lëvizore në situatat që paraqiten gjatë lojës.  **3. Kompetenca e të nxënit**  3.1 Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato.  3.2 Njeh rregullat për një veprimtari të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.  3.3 Diskuton rreth moralit të lojës popullore.  **4. Kompetenca personale**  4.1 Zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. | | | |
| **Rezultatet e fushës për shkallën 3 që synohet të realizohen:**  **1. Shfaqja e aftësive koordinative dhe cilësive fizike**  Demonstron nivel të kënaqshëm shkathtësisë dhe aftësive koordinative, kryesisht të aftësisë së orientimit.  **2. Pjesëmarrja aktive**  Merr pjesë aktivisht në lojë dhe menaxhon drejtë emocionet e tij/saj negative e pozitive, para, gjatë dhe pas lojës.  **3. Njohuritë e fituara**  Rregullat dhe morali i lojës popullore. | | **Fjalët kyçe:**  Lojë popullore (tradicionale), rregulla të lojës, morali i lojës. | |
| **Burimet:**  Programi, udhëzuesi i mësuesit  Enver BUSHATI “Lojna popullore”, Shtëpia botuese “Naim Frashëri”, Tiranë 1974. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore, Artet, Gjuhën dhe komunikimin. | |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE**  *Karakteristikat dhe organizimi i lojës*  Kjo lojë zhvillohet në një vend të sheshtë, në oborr, fushë, sallë apo palestër. Hapësira në dispozicion ndahet në dy pjesë të barabarta nëpërmjet shënimit të një vije ose fiksimit të një shiriti në tokë apo dysheme e më pas shënohet (përcaktohet) për dy hapësirat e formuara, kufizimet apo thënë ndryshe vijat fundore. Më pas nëpërmjet një shorti midis dy nxënësve që dalin vullnetarë, ndahet klasa në dy grupe, ku njëri grup është “Nata” dhe tjetri “Dita”. Nxënësit e secilit grup vendosen pranë vijës ndarëse të fushës në secilën prej dy hapësirave. Mësuesi drejton lojën me anë të “komandave-fjalë” “Nata” dhe “Dita”. Kur mësuesi thërret “Nata” grupi i nxënësve që janë “Nata” fillojnë të vrapojnë e të ndjekin nxënësit e grupi “Dita” për të kapur secili një prej anëtarëve të grupit tjetër. Ndjekja vazhdon deri në momentin kur fëmijët e grupit që ndiqet (“Dita” në rastin tonë) të dalin jashtë vijave kufizuese të hapësirës së tyre. Ata fëmijë që janë kapur nga shokët e tyre të grupit “Nata” dalin nga loja. Nxënësit e të dy grupeve vendosen përsëri pranë vijës ndarëse të fushës dhe loja rifillon me një “komandë-fjalë” tjetër (“Nata” ose “Dita”). Loja përfundon kur lojtarët e njërit prej dy grupeve kanë dalë të gjithë nga loja dhe pikën fituese e merr grupi i cila ka ende lojtarë në lojë. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PJESËT E ORËS** | **Zhvillim** | **Koha për ushtrim** | **Koha total** | **Udhëzime metodike** |
| HYRJA  (nxemja) | 1. Rreshtimi i klasës  2. Marrja e mungesave  3. Prezantimi i temës së re  4. Vrapim i lehtë, kombinuar me lëvizje të thjeshta ritmike  5. U.P.Gj.F. (ushtrime të përgatitjes së gjinthanshme fizike) | 3  8 | 10 | - Rreshtoni nxënësit dhe u shpjegoni qartë qëllimin e orës mësimore në përgjithësi dhe objetivat e lojës në vecanti.  - Organizoni parapërgatitjen e organizmit (nxehjen) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së lojës, duke kryer një vrapim të lehtë. |
| THEMELORE | 1. Shpjegimi dhe demonstrimi i rregullave dhe detyrave që duhet të zbatohen.  2. Zhvillimi i lojës duke respektuar vetëm disa nga rregullat kryesore.  3. Zhvillimi i lojës duke respetuar të gjitha rregullat e lojës | 5  10  10 | 25 | - Realizohet loja lëvizore me temp të ngadaltë, duke u dhënë mundësi të gjithë nxënësve të korigjojnë të metat gjatë ekzekutimit të strukturave lëvizore.  - Të përsëritet loja sa më shumë herë (në vartësi të kohës në dispozicion).  - Në rast se loja nuk ngacmon entuziazmin tek nxënësit, mund të ndryshoni rregullat e saj, numrin e lojtarëve, distancën midis lojtarëve, duke përfshirë edhe nxënësit në procesin e vendimmarrjes.  - Të vlerësohen dhe inkurajohen dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të lojës. |
| MBYLLJA  (qetësimi) | 1. Ecje e lehtë shoqëruar me lëvizje për qetësimin e frymëmarrjes.  2. Ushtrime të thjeshta të tendosjes.  3. Përfundime e këshillime | 7  3 | 10 | - Është i rëndësishme kthimi i organizmit në gjendje qetësie.  - Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit.  - Rreshtoni nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimit, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme. |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjen dhe ekzekutimin e lojës.  Do të vlerësohen individualisht për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë realizimit të lojës.  Do të vlerësohen individualisht për ekzekutimin e elementëve teknik të lojës. | | | | |

**UDHËZIME METODOLOGJIKE**

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sporte dhe shëndet, do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike. Në orët e mësimit theksi duhet të vihet në krijimin e shprehive dhe praktikave të sigurta, të cilat nëse ndiqen nga nxënësit në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës, do të shndërrohen në kompetenca, të cilat do t’i ndihmojnë ata në ruajtjen nga dëmtimet, lëndimet apo sëmundjet e ndryshme.

Parimi n*ga më e thjeshta tek më e vështira* (vendosja e themeleve më parë), nënkupton se fëmijët duhet të sigurojnë mirë bazat e njohurive e më pas t’i zhvillojnë ato në aftësi e kompetenca.

**Tematika “Praktikim aktivitetesh në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit**”, në tekstin e nxënësit është trajtuar me këtë përmbajtje:

I HIGJIENA

1.1 Higjiena

1.2 Si të ruaj higjienën personale

1.3 Veshja e përshtatshme

1.4 Luajmë dhe argëtohemi

II DREJTQËNDRIMI

2.1 Shtylla kurrizore

2.2 Një dhembje në shpinë

2.3 Si ta mbaj shpinën drejt?

2.4 Veprimtari

III SI TË RUHEM NGA SËMUNDJET

3.1 Kur unë jam sëmurë

3.2 Një ylber barnash

3.3 Vaksinat

3.4 Veprimtari

IV RREGULLAT

4.1 Çfarë janë rregullat?

4.2 Kujdesi gjatë lojës

4.3 Rregullorja e palestrës dhe e këndit sportiv

4.4 Veprimtari

V LOJA DHE PUSHIMI

5.1 Lodhja nga loja dhe ushtrimet

5.2 Shenjat e lodhjes?

5.3 Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimeve

5.4 Pushimi pas lojës dhe ushtrimeve

5.5 Luajmë dhe argëtohemi

VI USHQIMI

6.1 Ushqimet që më bëjnë mirë

6.2 Të ushqyerit e shëndetshëm

6.3 Ushqimi i tepërt më sëmur

6.4 Veprimtari