**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR - DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**

**Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* Kryen lëvizje të ndryshme të pjesëve të ndryshme të trupit.
* Kryen lëvizjeve jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.) dhe lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.)
* Kryen lëvizje manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
* Demonstron aftësi të përshtatjes të lojërave të reja lëvizore.

**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**

* Rrespekton rregullat e higjienës për organet e shqisave
* 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 | **Matjet Antropometrike** |  |  |  |  |
| 3 | **Ed Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | **Loja****“Lojëra të propozuara nga mësuesi”** | 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 | **Loja****“Lojëra të propozuara nga mësuesi”** | 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 | **Loja****“Lojëra të propozuara nga mësuesi”** | 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****“Ndërrimi i vendit”** | 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 | **Loja****“Ndërrimi i vendit”** | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | **Loja****“Ndërrimi i vendit”** | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor**Shqisat dhe kujdesi për to | Cilat janë shqisat? | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 10 | **Ed Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Elementët e lëvizjes** | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 11 | **Elementët e lëvizjes** | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)** | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 13 |  **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)**itje | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 14 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Vrapim** |  Lojëra me elementin e vrapimit në distanca të moderuara | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 15 | **Vrapim** | Lojëra me elementin e vrapimit në distanca të moderuara | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 16 | **Vrapim** | Vrapime në distanca të moderuara | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 17 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra popullore | **Loja popullore “***Rrjeta e peshkatarit***”** | 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 |
| 18 | **Loja popullore “***Rrjeta e peshkatarit***”** | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 19 | **Loja popullore “***Rrjeta e peshkatarit***”** | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 20 | **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 |
| 21 | **Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit** | 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 |
| 22 | **Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit** | 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 |
| 23 | **Edukim shëndetësor**Shqisat dhe kujdesi për to | Syri dhe higjiena e tij | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 24 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Kërcim (me pengesa dhe imitimi i gjallesave).** | Kryerja e kërcimit me:* *kapërcim të pengesave të ndryshme me një dhe dy këmbë*
 | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 25 |  **Kërcim (me pengesa dhe imitimi i gjallesave).**  | Kryerja e kërcimit me:* *kapërcim të pengesave të ndryshme me një dhe dy këmbë*
 | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 26 | **Kërcim (me pengesa dhe imitimi i gjallesave).** | Kryerja e kërcimit me:* *kapërcim të pengesave të ndryshme me një dhe dy këmbë*
 | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja****“**  Gjuajmë në kosh **”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 28 | **Loja****“**  Gjuajmë në kosh **”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 29 | **Loja****“**  Gjuajmë në kosh **”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 30 | **Edukim shëndetësor**Shqisat dhe kujdesi për to | Veshi dhe higjiena e tij | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 31 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Goditja në shenjë** | Ekzekutimi i goditjeve në shenjë. Goditja e birilave (shisheve) me top (minibouling). | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 32 | **Goditja në shenjë** | Ekzekutimi i goditjeve në shenjë. Goditja e birilave (shisheve) me top (minibouling). | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | **Goditja në shenjë** | Ekzekutimi i goditjeve në shenjë. Goditja e birilave (shisheve) me top (minibouling). | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 34 |  **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Lëvizje manipulative** | Ushtrime të thjeshta manipulative me shkop gjimnastikor | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 35 | **Lëvizje manipulative** | Ushtrime të thjeshta manipulative me shkop gjimnastikor | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 36 | **Lëvizje manipulative** | Ushtrime të thjeshta manipulative me shkop gjimnastikor | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i plotë. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 37 | **Edukim shëndetësor**Shqisat dhe kujdesi për to |  Lëkura dhe higjiena e saj | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 38 |  **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Kërcimi** | Kryerja e kërcimit me:* *imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.).*
 | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 39 | **Kërcimi** | Kryerja e kërcimit me:* *imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.).*
 | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 40 | **Kërcimi** | Kryerja e kërcimit me:* *imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.).*
 | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 41 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja****“** Paso dhe ulu shpejt **”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 42 | **Loja****“** Paso dhe ulu shpejt **”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | 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 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**

* Rrespekton rregullat e higjienës për organet e shqisave
* Rrespekton rregullat e higjienës së dhëmbëve
* Rrespekton rregulla për ruajtjen nga sëmundjet ngjitëse
* Vishet në mënyrë të përshtatshme sipas veprimtarisë që do të kryejë.
* 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** |
| 43 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja****“** Paso dhe ulu shpejt **”!****Përsëritje** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 44 | **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.Shoqërim me numërim | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 45 | **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.Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 46 | **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 moderuar Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore.Shoqërim me numërim | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 47 | **Edukim shëndetësor**Shqisat dhe kujdesi për to | Hunda dhe higjiena e saj | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 48 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | Element akrobatik: kapërdimje përpara | Teknika fillestare e elementit akrobatik të kapërdimjes përpara. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 49 | Element akrobatik: kapërdimje përpara | Teknika fillestare e elementit akrobatik të kapërdimjes përpara. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 50 | Element akrobatik: kapërdimje përpara | Teknika fillestare e elementit akrobatik të kapërdimjes përpara. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 51 | **Edukim shëndetësor**Shqisat dhe kujdesi për to | Goja dhe higjiena e saj | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 52 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | **“**  *Kush e ka shaminë***”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 53 | **“**  *Kush e ka shaminë***”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 54 | **“**  *Kush e ka shaminë***”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 55 | **Edukim shëndetësor****Kujdesi për** dhëmbët |  **Dhëmbët dhe shëndeti** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 56 | **Veprimtari****para- sportive** | Përsëritje**Loja****“** Goditja e topit**”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i plotë. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 57 | Përsëritje**Loja****“** Goditja e topit**”!** | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 58 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)** | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 59 | **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)** | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 60 | **Edukim shëndetësor****Kujdesi për** dhëmbët |  **Përse dhëmbët e smëurë janë rrezik për shëndetin** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 61 |  **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Lëvizje manipulative** | Ushtrime të thjeshta manipulative me tollumbace | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 62 | **Lëvizje manipulative** | Ushtrime të thjeshta manipulative me tollumbace | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 63 | **Edukim shëndetësor****Kujdesi për** dhëmbët |  **Kujdesi për dhëmbët** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 64 |  **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 |
| 65 | **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 |
| 66 | **Edukim shëndetësor****Kujdesi për** dhëmbët |  **Veprimtari** “Takim me një dentist” | Organizimi i takimit me dentistin “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Pyetje -përgjigje BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 67 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“ Kalim i piketave” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 68 | Loja“ Kalim i piketave” | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 69 | Loja“ Kalim i piketave” | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i plotë  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 70 | **Edukim shëndetësor****Mbrojtja nga sëmundjet** |  **Mikrobet dhe parazitët** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 71 |  **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Vrapim**Përsëritje | Vrapim në distanca të ndryshme(ndryshim drejtimi dhe shpejtësie) | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 72 | **Vrapim**Përsëritje | Vrapim në distanca të ndryshme(ndryshim drejtimi dhe shpejtësie) | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 73 | **Edukim shëndetësor****Mbrojtja nga sëmundjet** |  **Sëmundjet ngjitëse** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 74 |  **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 |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**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.
* Zbaton rregulla të marshimit në natyrë

**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**

* Kupton dallimet midis sëmundjeve ngjitëse dhe jo ngjitëse
* Respekton rregullat e higjienës për parandalimin e sëmundjeve jo ngjitëse
* Rrespektin rregullat për një mjedis të pastër
* Kontribuon në mbajtjen pastër të mjedisit ku jeton
* 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** |
| **75** | **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 |
| 76 | **Edukim shëndetësor****Mbrojtja nga sëmundjet** |  **Mbrojtja nga sëmundjet ngjitëse** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 77 |  **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | Përsëritje**“***Shamia fluturuese” (“Loja e flamurit”).***”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 78 | Përsëritje**“***Shamia fluturuese” (“Loja e flamurit”).***”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 79 | Përsëritje**“***Shamia fluturuese” (“Loja e flamurit”).***”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 80 | **Edukim shëndetësor****Mbrojtja nga sëmundjet** | **Sëmundjet jo ngjitëse** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 70 | **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 |
| 71 | **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 |
| 72 | **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 |
| 73 | **Edukim shëndetësor****Mbrojtja nga sëmundjet** |  **Mbrojtja nga sëmundjet jo ngjitëse** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 73 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | *Loja* ***“Zëre vendin sa më shpejtë”*** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 74 | *Loja* ***“Zëre vendin sa më shpejtë”*** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |  |
| 75 | *Loja* ***“Zëre vendin sa më shpejtë”*** | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |  |
| 76 | *Loja* ***“Zëre vendin sa më shpejtë”*** | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |  |
| 77 | **Edukim shëndetësor****Mjedisi dhe shëndeti** |  **Cili është mjedisi që më rrethon** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 76 | **Veprimtari****para- sportive** | Lojë në formë cirkuidi me elemetë të mësuar në lojrat e programit | Ekzekutimi i cirkuidit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 77 | Lojë në formë cirkuidi me elemetë të mësuar në lojrat e programit | Ekzekutimi i cirkuidit | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 78 | Lojë në formë cirkuidi me elemetë të mësuar në lojrat e programit | Ekzekutimi i cirkuidit | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 79 | Lojë në formë cirkuidi me elemetë të mësuar në lojrat e programit | Ekzekutimi i cirkuidit | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 80 | **Edukim shëndetësor****Mjedisi dhe shëndeti** |  **Si ndikon mjedisi tek shëndeti** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 81 | **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 |
| 82 | **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 |
| 83 | **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 |
| 84 | **Edukim shëndetësor****Mjedisi dhe shëndeti** |  **Përse mjedisi i papastër rrezikon shëndetin** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 85 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë  | **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)** | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 83 | **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)** | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 84 | **Edukim shëndetësor****Mjedisi dhe shëndeti** | **Si të veproj të ruaj të pastër mjedisin ku jetoj?** | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 85 | **Veprimtari****para- sportive** | PërsëritjeLoja“Kalim i piketave” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 86 | PërsëritjeLoja“Kalim i piketave” | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 88 | PërsëritjeLoja“Kalim i piketave” | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 89 | **Edukim shëndetësor****Mjedisi dhe shëndeti****Veprimtari** | “Të pastrojmë mjedisin” | Organizimi i ditës së pastrimit të mjedist | Drejtimi i fëmijëve në rrespektimin e rregullave për pastrimin e mjesisit | Vlerësohen dukuritë pozitive tek nxënësit | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 90 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“Gjuajmë në kosh”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 91 | Loja“Gjuajmë në kosh”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 92 | **Ed. Vep. Fizike****Lojëra lëvizore** | **Loja****“Lojëra të propozuara nga mësuesi”** | 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 |
| 93 | **Loja****“Lojëra të propozuara nga mësuesi”** | 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 |
| 94 | **Loja****“Lojëra të propozuara nga mësuesi”** | 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 |
| 95 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Kërcimi** | Kryerja e kërcimit me:* *kapërcim të pengesave të ndryshme me një dhe dy këmbë*
* *imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.).*
 | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 96 | **Kërcimi** | Kryerja e kërcimit me:* *kapërcim të pengesave të ndryshme me një dhe dy këmbë*
* *imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.).*
 | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 97 | **Kërcimi** | Kryerja e kërcimit me:* *kapërcim të pengesave të ndryshme me një dhe dy këmbë*
* *imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.).*
 | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 98 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Përsëritje**Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të ngadaltë Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 99 | **Përsëritje**Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të moderuarShoqërim me muzikë  | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 100 | **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 |
| 101 | Loja“ Paso dhe ulu shpejt”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 102 | Loja“ Paso dhe ulu shpejt”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 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 | **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 |
| 105  | **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 |