**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*** Kupton funksionet që kryejnë sistemi skeletor dhe sistemi muskulor
* Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi.
* Ushqehet çdo ditë shëndetshëm.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e 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 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 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenia fizike – Trupi i njeriut |  Trupi 1. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 5 | **Ed Vep. Fizike**Lojëra popullore | **Loja** **“Loja e pasqyrave.”** | Ekzekutimi i lojës lëvizoreBashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenia fizike – Trupi i njeriut |  Kockat dhe sistemi skeletor 2. Kockat dhe sistemi skeletor | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 8 | **Ed Vep. Fizike**Gjimnastikë |   **Kombinim lëvizor** |  Lëvizje të kombinuara të krahëve dhe këmbëve | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 9 | Përsëritje | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Test kontroll Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 10 | **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 |  |
| 11 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenia fizike – Trupi i njeriut |  Muskujt dhe sistemi muskulor 3. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 12 | **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)**Përsëritje | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |  |
| 13 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenia fizike – Trupi i njeriut |  Si lëviz trupi? 4.  | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 14 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Vrapime shpejtësie****me dhënie sinjali**  | Vrapime shpejtësie në distanca të shkurtra 10m  | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Përsëritje |  Vrapime shpejtësie në distanca të shkurtra 20m  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 16 | **Edukim shëndetësor**Mirëqenia fizike – Trupi i njeriut |  Drejtqëndrimi 5.  | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 17 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra popullore | **Loja popullore**  **“Me të kapërcyeme”** | 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 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 19 | **Edukim shëndetësor**Sporti dhe shëndeti |  Përfitimet prej sportit 6.  | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 20 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit** | Ushtrime fillestare të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht dhe kolonë) | 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 | Përsëritje | Ushtrime fillestare të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth).  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të moderuar  | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Përsëritje | Ushtrime fillestare të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth). | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm me ritëm të moderuar  | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 23 | **Edukim shëndetësor**Sporti dhe shëndeti  | Si dhe sa duhet të ushtrohesh për të patur një shëndet të mirë? 7.  | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse  |
| 24 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë |  **Vrapime shpejtësie** **me ndryshim drejtimi** | Vrapime me ndryshim drejtimi në distanca të shkurtra | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Përsëritje | Vrapime me ndryshim drejtimi në distanca të shkurtra | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Vrapime me ndryshim drejtimi në distanca të shkurtra | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Edukim shëndetësor** Sporti dhe shëndeti  | Ku duhet të drejtohesh për tu ushtruar me sport 8.  | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 28 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja**  **“Transporti i topit në tunel”** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 31 | **Edukim shëndetësor** Sporti dhe shëndeti  | Llojet e sporteve 9.  | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 32 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | **Kërcime mbi pengesa të ulta** | Veprimi lëvizor i kërcimit mbi pengesa të ulta me një dhe dy këmbë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Përsëritje | Veprimi lëvizor i kërcimit mbi pengesa të ulta me një dhe dy këmbë. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 34 | Përsëritje | Veprimi lëvizor i kërcimit mbi pengesa të ulta me një dhe dy këmbë. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 35 | **Edukim shëndetësor**Sporti dhe shëndeti  |  **Sportet që i përshtaten moshës 10.**  |  “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 36 |  **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Lëvizje manipulative** | Ushtrime të thjeshta manipulative me litar gjimnastikor | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 37 | Përsëritje | Ushtrime të thjeshta manipulative me litar gjimnastikor | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 38 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit  | Frymëmarrja 11. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 39 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë |  **Kërcime së gjati këmbë mbledhur** | *Teknika fillestare e kërcimit së gjati këmbë mbledhur* | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Shoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 40 | Përsëritje | *Teknika fillestare e kërcimit së gjati këmbë mbledhur* | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Përsëritje | *Teknika fillestare e kërcimit së gjati këmbë mbledhur* | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotëShoqërim me muzikë | Test kontrollVlerësim në kolonë  | Programi Udhëzuesi |
| 42 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja** **“Stafetë rrethore”** | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim 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*** Identifikon muskujt kryesor që shërbejnë për drejtqëndrimin e shtyllës kurrizore.
* Identifikon përfitimet që vijnë nga praktikimi i rregullt i veprimtarisë fizike dhe sportive.
* Mëson mënyrat e rregullta e të ushtruarit për një shëndet sa më të mirë.
* Njeh institucionet kryesore që ofrojnë mundësi për t’u ushtruar me sport.
* Identifikon grupimet kryesore të sporteve dhe ato që i përshtaten më mirë moshës.
* Identifikon rregullat kryesore për një frymëmarrje sa më të mirë gjatë të ushtruarit.
* 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 e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 43 | **Veprimtari****para- sportive** | **Loja** **“Stafetë rrethore”**Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 44 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 45 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 46 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit** | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit (rresht, kolonë dhe rreth) | 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 |
| 47 | Përsëritje | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit (rresht, kolonë dhe rreth) | 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 |
| 48 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit  |  Frymëmarrja dhe veprimtaria fizike 12. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 49 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | Ecje mbi stol gjimnastikor të formave të ndryshme  |  Ecje të formave të ndryshme mbi stolin gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik) | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 50 |  Përsëritje |  Ecje të formave të ndryshme mbi stolin gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik) | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 51 |  Përsëritje |  Ecje të formave të ndryshme mbi stolin gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik) | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 52 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit  | Frymëmarrja gjatë dhe pas të ushtruarit 13.  | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 53 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore |  **“Kapërcimi i litarit”** | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 54 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 55 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 56 | **Edukim shëndetësor**Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit  |  Frymëmarrja gjatë dhe pas të ushtruarit 14. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 57 | **Veprimtari****para- sportive****Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | Përsëritje**Loja**“Stafetë rrethore” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i plotë. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 58 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Ekzekutim i plotë  | Test kontrollVlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 59 | **Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore)**Përsëritje | Ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 60 | Edukim shëndetësor Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit | **Veprimtari**“Takim me një mjek” 15. | Organizimi i takimit me dentistin “stuhi idesh”. Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Pyetje-përgjigjeBashkëbisedimSjellja e shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 61 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Lëvizje manipulative** | Ushtrime të thjeshta manipulative me top | Demonstrim i pjesshëm dhe ekzekutim i pjesshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 62 | Përsëritje | Ushtrime të thjeshta manipulative me top | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 63 | Përsëritje | Ushtrime të thjeshta manipulative me top | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 64 | Edukim shëndetsor Të ushqyerit e shëndetshëm | Ngjyrat dhe ushqimi 16. | “stuhi idesh” Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim Sjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit UdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 65 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | **“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 | 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 |
| 67 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“Rrokullisje e topit me dorë e me këmbë”.  | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 68 | **Edukim shëndetsor**Të ushqyerit e shëndetshëm | Shumëllojshmëria ushqimore 17. | “stuhi idesh” Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitLiteraturëndihmëse |
| 69 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja“Rrokullisje e topit me dorë e me këmbë”.Pwrseritje  | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 70 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i plotë  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 71 | Edukim shëndetsorTë ushqyerit e shëndetshëm | Rëndësia e shumëllojshmërise në dietën ushqimore 18. | “stuhi idesh” Shmbuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturëndihmëse |
| 72 |  **Ed. Vep. Fizike**Atletikë | Hedhjet me fshikullimë  |  Hedhje e objekteve të ndryshëm me fshikullimë | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 73 | Përsëritje |  Hedhje e objekteve të ndryshëm me fshikullimë | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Test kontrollVlerësim në kolonë  | Programi Udhëzuesi |
| 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*** Identifikon rregullat kryesore për një frymëmarrje sa më të mirë gjatë të ushtruarit.
* Kupton rëndësinë e të ushqyerit me shumëllojshmëri ushqimesh.
* Identifikon rregulla kryesore për të qenë sa më i sigurt në shtëpi.
* Kupton nevojën e kujdesit për një të mitur nga një i rritur, kur ndodhet në shtëpi.
* Identifikon dhe praktikon mënyra të shmangies apo parandalimit të rreziqeve në shtëpi. -
* Respekton 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 çdo ditë shëndetshëm.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| **75** | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra lëvizore | **Lojë tradicionale** “Rrjeta e peshkatarit” | Ekzekutimi i lojës tradicionale |  Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| **76** | **Edukim shëndetsor**Të ushyerit shëndetshëm | Ushqimi dhe veprimtaria fizike 19. | “stuhi idesh” Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturëndihmëse |
| 77 |  **Ed. Vep. Fizike**Lojëra tradicionale |  Lojë tradicionale  “Rrjeta e peshkatarit”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës tradicionale  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 78 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës tradicionale, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 79 | **Edukim shëndetsor**Të ushqyerit e shëndetshëm | **Veprimtari** Ekspozitë me punime artistike“Ushqimi, sporti dhe shëndeti”20 | Organizimi i veprimtarisë | Drejtimi i fëmijëve në bërjen e punimeve dhe ekspozimin e tyre. | Vlerësohen aftësitë artistike dhe dukuritë pozitive të shfaqura tek nxënësit | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 80 | **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 | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 81 | Përsëritje  | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 82 | 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 |
| 83 | **Edukim shëndetësor** Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti |  Rreziqet në shtëpi 21. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 84 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra tradicionale | *Loja*  ***“Kosorja”***  | Ekzekutimi i lojës tradicionale | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 85 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës tradicionale | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 86 | **Edukim shëndetësor** Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti |  Siguria në shtëpi 22. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 87 | **Veprimtari****para- sportive** | Loja “Gjuaje topin në kosh”Përsëritje  | Ekzekutimi i lojës | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 88 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 89 | **Edukim shëndetësor** Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti | Kush kujdeset për mua në shtëpi 23. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 90 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra tradicionale | *Loja*  ***“Kosorja”***  | Ekzekutimi i lojës tradicionale | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 91 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës tradicionale | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 92 | **Edukim shëndetësor** Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti | Si të veproj kur jam vetëm në shtëpi 24. | “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 93 | **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 |
| 94 | 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 |
| 95 | **Edukim shëndetësor** Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti |  **Veprimtari** “Takim me një punonjës social” 25. | Organizimi i takimit me punonjwsin social “stuhi idesh”Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Pyetje -përgjigje BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 96 | **Ed. Vep. Fizike**Atletikë  | Hedhjet me shtytje  |  Hedhje e objekteve të ndryshëm me shtytje | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 97 | Përsëritje |  Hedhje e objekteve të ndryshëm me shtytje | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Test kontrollVlerësim në kolonë  | Programi Udhëzuesi |
| 98 | **Veprimtari****para- sportive** | PërsëritjeLoja“Godit me top në shenjë” | Ekzekutimi i lojës para-sportive | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 99 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës para-sportive, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 100 | **Ed. Vep. Fizike**Lojëra tradicionale  |  Lojë tradicionale  “Rrjeta e peshkatarit”Përsëritje | Ekzekutimi i lojës tradicionale  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 101 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës tradicionale, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 102 | **Ed. Vep. Fizike**Gjimnastikë | **Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit** | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit (rresht, kolonë dhe rreth) | 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 |
| 103 | Përsëritje | Ekzekutimi i formacioneve të ndryshme (të thjeshta) lëvizore të rreshtimit dhe rregullimit (rresht, kolonë dhe rreth) | 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 |
| 104 | **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 |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| 105 | Përsëritje  | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt | Individual | 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:II** | **Klasa:3** |
| **Tema mësimore:**  Lojë tradicionale ***“Rrjeta e peshkatarit”*** | **Situata e të nxënit: O**rganizimi i lojës tradicionale |
| **Rezultatet e fushës:****Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*** kryen saktë veprime lëvizore bazë, në përshtatje me situatën dhe rregullat e lojës

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Zbaton rregullat e lojës tradicionale
* Bashkëpunon me shoqet dhe shokët

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*** Respekton rregullat e sigurisë (si dhe veshjen e uniformës sportive)
* Kontribuon në mbajtjen pastër të mjedisit ku jeton
 | **Fjalët kyçe:** Lojë tradicionale (popullore), rregulla të lojës, rregulla të sigurisë. |
| **Burimet:**Programi, udhëzuesi i mësuesitEnver Bushati “Lojna Popullore”, Shtëpia Botuese “Naim Frashëri”, Tiranë 1971 (Loja “Peshkatarët”) | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare: Shkencat shoqërore, Artet, Gjuhën dhe komunikimin.** |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE***Karakteristikat dhe organizimi i lojës*Në këtë lojë mund të marrin pjesë 20 deri në 30 nxënës. Dy fëmijë të zgjedhur nga mësuesi emërohen “peshkatarët”, fëmijët e tjerë janë “peshqit”. “Peshkatarët” të kapur për dore qëndrojnë në një largësi rreth 15 m nga “peshqit”. Kur “Peshkatarët” thërrasin me zë të lartë “Peshkatarët shkojnë për të gjuajtur”, “peshqit” përgjigjen “Le të shkojnë”. Në këtë moment fillon “gjuetia” d.m.th. loja. “Peshqit” shpërndahen nëpër fushë, ndërsa “peshkatarët” te kapur për dore vrapojnë pas tyre, në mënyrë që të godasin “kapin” ndonjërin prej tyre për ta “futur në rrjetë” d.m.th për ta bashkuar për dore me ta. Çdo “peshk” që kapet shndërrohet në “peshkatar” dhe i bashkohet grupit (rrjetës) duke u kapur për dore me të tjerët. Kapja e “peshkut” nuk quhet në rast se “peshkatarët” nuk janë të gjithë të kapur për dore (pra rrjeta quhet e “çarë”). Loja vazhdon deri sa “peshkatarët” të kenë kapur të gjithë “peshqit”. Dy “peshqit” e fundit bëhen “peshkatarët” në lojën pasardhëse.  |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PJESËT E ORËS**  | **Zhvillim** | **Koha për ushtrim** | **Koha total** | **Udhëzime metodike** |
| **HYRJA****(nxehja)** | 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. Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik
 | } 3’} 8’ |  10’ | Rreshtoni nxënësit dhe u shpjegoni qartë qëllimin e orës mësimore në përgjithësi dhe objektivat e lojës në veçanti.-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 respektuar të gjitha rregullat e lojës
 | } 5’} 10’} 10’ |   25’  | - Realizohet loja tradicionale (popullore) me temp të ngadaltë, duke u dhënë mundësi të gjithë nxënësve të korrigjojnë 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 ta modifikoni atë, duke ndryshuar rregullat, numrin e lojtarëve, hapësirën në cilën zhvillohet lojë, 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. |

**5. 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 “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit**”, në tekstin e nxënësit është trajtuar me këtë përmbajtje:

**I Mirëqenia fizike – Trupi i njeriut**

1.1 Trupi

1.2 Kockat dhe sistemi skeletor

1.3 Muskujt dhe sistemi muskulor

1.4 Si lëviz trupi im?

1.5 Drejtqëndrimi

**II Sporti dhe shëndeti**

2.1 Përfitimet prej sportit

2.2 Si dhe sa duhet të ushtrohesh për të patur një shëndet të mirë?

2.3 Ku duhet të drejtohesh për tu ushtruar me sport

2.4 Llojet e sporteve

2.5 Sportet që i përshtaten moshës

**III Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme**

3.1 Frymëmarrja

3.2 Frymëmarrja dhe veprimtaria fizike

3.3 Frymëmarrja gjatë dhe pas të ushtruarit

3.4 Shqetësimet në frymëmarrje dhe teknika për lehtësimin e tyre

3.5 Veprimtari – Takim me një mjek

**IV Të ushqyerit e shëndetshëm**

4.1 Ngjyrat dhe ushqimi

4.2 Larmia ushqimore

4.3 Rëndësia e larmisë në dietën ushqimore

4.4 Ushqimi dhe veprimtaria fizike.

4.5 Veprimtari – Ekspozitë me punime artistike “Ushqimi, sporti dhe shëndeti”

**V Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti**

5.1 Rreziqet në shtëpi

5.2 Siguria në shtëpi

5.3 Kush kujdeset për mua në shtëpi

5.4 Si të veproj kur jam vetëm në shtëpi

5.5 Veprimtari – Takim me një punonjës social

Më poshtë jepen shembuj të trajtimit të përmbajtjes së nën tematikës “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në orë mësimore (planifikim ditor).