

	PLANI VJETOR	2023/2024		
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI		
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI		
	KLASA :	III		
	MËSIMDHËNËSI/JA:			
TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE				
GJYSMËVJETORI I PARË		GJYSMËVJETORI I DYTË		
SHTATOR - TETOR	NËNTOR - DHJETOR	JANAR - SHKURT - MARS	PRILL - MAJ - QERSHOR	Kontributi në rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës 2 (Klasa III).
Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës.	Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës Lojërat elementare	Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës Lojërat elementare	Lojërat elementare Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave Mjedisi, loja dhe shëndeti	Komunikues efektiv: I-1, 2, 3, 4, 8 Mendimtar kreativ: II-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Nxënës i suksesshëm: III-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Kontribues produktiv: IV- 2, 3, 4, 5, 7, 8 Individ i shëndoshë: V-1, 7, 8, 9 Qytetar i përgjegjshëm: VI-1, 2, 7, 9

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	SHTATOR - TETOR	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	III/	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		
TEMAT MËSIMORE	Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë		
	Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku		
	Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës		
RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:			
Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv			
I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.			
I.4 Shpreh qëndrimin për ngjarjen apo për performancën dhe emocionet e veta që i ka përjetuar gjatë shikimit të një filmi, të një dokumentari të përshtatshëm për moshën e vet, gjatë leximit të një libri, një interpretimi muzikor, një ekspozite, një recitimi apo dramatizimi, në njërën nga format shprehëse, si: me të folur, me shkrim, me vizatim, me mimikë, me lëvizje etj.			
I.6 Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.			
I.7 Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet, apo ndonjë ngjarje shoqërore, si dhe e prezanton para të tjerëve.			
Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ			
II.1 Identikon veçoritë e përbashkëta dhe dalluese ndërmjet objekteve, qenieve të gjalla, dukurive apo ngjarjeve, të dhëna në detyrë; i paraqet ato para të tjerëve përmes njëres nga format shprehëse.			

II.2 Identifikon çështjet e njëjta, dalluese ose kryesore të një teme apo ngjarjeje të njëjtë, por të nxjerra nga dy a më shumë burime të ndryshme të informacionit (tekst mësimor, gazetë, internet, burime njerëzore apo burime të tjera).

II.3 Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme nga kartoni, plastelina, argjila dhe nga materialet e ndryshme ricikluese, duke u mbështetur në imagjinatën e tij.

II.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjetra në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.

II.4 Krahason objektet, lëndët e ndryshme të paraqitura nga mësuesi, duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që i zënë në natyrë apo në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre.

II.6 Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, shoqërore, historike) në njërën nga format shprehëse, duke veçuar ndryshimet që ndodhin apo kanë ndodhur në mjedisin që e rrethon e që janë rrjedhojë e kësaj dukurie.

II.8 Dallon lëndët, trupat, objektet, dukuritë natyrore apo shoqërore të dhëna në detyrë sipas karakteristikave (përbërjes, vetive, shndërrimeve apo pozitave në kohë e hapësirë dhe bashkëveprimet) të tyre.

Kompetenca e të nxënës - Nxënës i suksesshëm

III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.

III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.

III.7 Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe kërkon detyrë/aktivitet, kur has në vështirësi.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv

IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/ shkollë apo jashtë saj).

IV.3 Diskuton me moshatarët për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë apo për një grup të caktuar njerëzish në raport me të tjerët apo me mjedisin që e rrethon gjatë realizimit të një aktiviteti të caktuar.

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.

V.2 Merr pjesë në aktivitete fizike-lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive.

V.5 Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.

V.6 Propozon alternativa për zgjidhjen konstruktive të një konflikti ndërpersonal, duke i analizuar paraprakisht me kujdes rrethanat që kanë shkaktuar konfliktin, ndan përvojat, mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.2 Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si: rregullat e realizimit të aktivitetit, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.3 Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.

VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).

VI.6 Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.

RNP- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit

1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale:

1.1 Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm, kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë

1.2 Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimi	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet

<p>Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë</p> <p>Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku</p> <p>Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Shpjegon rëndësinë e aplikimit të teknikave për t'u liruar nga stresi në situata të caktuara; - Gjykon veprimet e veta dhe të të tjerëve në situata të caktuara; - Përshkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut; - Shpjegon parimet themelore të ndihmës së parë në raste të caktuara të rrezikut; - Demonstron shkathtësi për të kërkuar ndihmë në situata të caktuara nga individët dhe institucionet përkatëse. - Vrapon në distanca të caktuara duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matjet antropometrike (fq. 6) 2. Rregullat për përgatitjen në orë (fq. 7) 3. Si ndihesh gjatë lojës? (fq. 8) 4. Gur, letër, gërshtë (fq. 9) 5. Balonat e stresit (fq. 9) 6. Njëpërmjet lojës (fq. 10) 7. Sa e respektojmë njëritjetrin? (fq. 11) 8. Kutia e ndihmës së parë (fq. 14) 9. Situatat emergjente dhe institucionet (fq. 15) 10. Loja dhe dukuritë natyrore (fq.16) 11. Shqipojna dhe zogitë (fq. 16) 12. Atletika – vrapimet (fq. 18) 13. Vrapimet (fq. 18) 14. Starti i lartë (fq. 19) 15. Vrapimi me stafetë (fq. 19) 16. Kërcimi nga vendi (fq. 20) 17. Vrapojmë në kolonë (fq. 20) 18. Gjimnastika (fq. 21) 	18	<p>Mësimdhënia dhe të nxënësit me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e bazuar në rritjen e kompetencave;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e integruar;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e diferencuar.</p>	<p>Vlerësim i vazhdueshëm;</p> <p>Vlerësim përmbljedhës (Vendos instrumentet)</p>	<p>Shoqëria dhe mjedisi.</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare:</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3</p> <p>(Dukagjini)</p> <p>https://emesi.mi.rks-gov.net/shq/</p> <p>www.librat.net</p>
--	--	--	----	--	---	--	---

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	NËNTOR - DHJETOR	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	III/	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		

TEMAT MËSIMORE	Elementet themelore të atletikës, të gjimnastikës
	Lojërat elementare

RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv

I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

I.6 Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.

Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ

II.8 Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.

III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.

III.5 Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë, aktivitet duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë.

III.7 Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv

IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/ shkollë apo jashtë saj).

IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup.

IV.5 Identifikon burimet e nevojshme (materialet, mjetet etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.2 Merr pjesë në aktivitete fizike-lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktivitet fizik apo loje sportive.

V.5 Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.

V.7 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

V.1 Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet në të cilin jeton dhe vepron.

VI.2 Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si: rregullat e realizimit të aktivitetit, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.3 Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.

VI.6 Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive; vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.

RNP Rezultatet e të nxënës të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit

2.Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive:

2.1. Praktikun ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, e gjimnastikës dhe e sporteve të tjera.

2.2 Interpretin dhe zhvillojnë lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet
<p>Elementet themelore të atletikës, të gjimnastikës</p> <p>Lojërat elementare</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave. - Demonstron valle popullore të mjedisit ku jeton. - Hedh toptha në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve. - Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës. 	<p>19. Qiriu gjimnastikor (fq. 21)</p> <p>20. Rrotullimi para me këmbët anash (fq. 21)</p> <p>21. Rrotullimi prapa (fq. 22)</p> <p>22. Lëvizjet ritmike – kërcimi fëmijëror (fq. 22)</p> <p>23. Vallet popullore (fq. 23)</p> <p>24. Volejbolli; pasimi me gishta (fq. 26)</p> <p>25. Futbolli; udhëheqja e topit (fq. 27)</p> <p>26. Gjuajtja në portë (fq. 28)</p> <p>27. Pasimi në rreth dhe në kolonë (fq. 28)</p> <p>28. Qëlloje konin (fq. 28)</p> <p>29. Basketbolli (fq. 29)</p> <p>30. Adaptimi me top; udhëheqja në vend (fq. 29)</p> <p>31. Udhëheqja në vijë të drejtë (fq.30)</p> <p>32. Saktë dhe shpejt (fq. 30)</p> <p>33. Hendbolli (fq. 31)</p> <p>34. Pasimi dhe pranimi në grup; gjuajtja me dorë (fq. 31)</p>	16	<p>Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar.</p>	<p>Vlerësim i vazhdueshëm;</p> <p>Vlerësim përmbledhës; (Vendos instrumentet).</p>	<p>Shoqëria dhe mjedisi.</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare:</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3 (Dukagjini)</p> <p>https://emesi.mi.rks.gov.net/shq/</p>

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	JANAR – SHKURT - MARS	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	III	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		
TEMAT MËSIMORE	Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës		
	Lojërat elementare		
	Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave		
RNK Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:			
Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv			
I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.			
I.4 Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësuesi), përmbajtja e të cilit nuk përmban më shumë se një faqe tekst të shtypur.			
I.5 Merr pjesë në organizimin e një shfaqjeje artistike në harmoni me moshën e vet, duke përdorur forma të ndryshme të të shprehurit.			
Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ			
II.4 Krahason objektet, lëndët e ndryshme të paraqitura nga mësimdhënësi duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që i zënë në natyrë apo në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre.			
II.6 Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, historiko-shoqërore) në njërën nga format shprehëse, duke veçuar ndryshimet që ndodhin apo kanë ndodhur në mjedisin që e rrethon e që janë rrjedhojë e kësaj dukurie.			

II.8 Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.

III.6 Grumbullon dhe klasifikon materialet e performancës së vet për përgatitjen apo pasurimin e dosjes personale.

III.7 Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla/informacione kur has në vështirësi.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv

IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/ shkollë apo jashtë saj).

IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup.

IV.5 Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjete etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.

IV.6 Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta dhe anasjellas në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.2 Merr pjesë në aktivitete fizike-lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive.

V.3 Përgatit një listë (me njërën nga format e shprehjes, shkrim, vizatim etj.) me ushqime të cilat i konsumon familja duke i renditur ato sipas kalorisë dhe më pas i klasifikon në ushqime të shëndetshme dhe më pak të shëndetshme.

V.5 Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.

V.7 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.2 Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si: rregullat e realizimit të aktivitetit, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.3 Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.

VI.6 Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive; vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit

1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale:

1.1 Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm, kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.

1.2 Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimi	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet
<p>Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës</p> <p>Lojërat elementare</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Praktikon lojëra elementare, individuale dhe kolektive me mjete. - Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve. - Demonstron koordinimin e lëvizjeve sipas mjeteve në dispozicion. 	<p>35. Noti (fq. 32)</p> <p>36. Skijimi (fq. 34)</p> <p>37. Rreshtimi për një, për dy dhe për katër (fq. 36)</p> <p>38. Ecja nëpër pengesa (fq. 36)</p> <p>39. Vrapojmë (fq. 36)</p> <p>40. Bartja e topit (fq. 37)</p> <p>41. Kërcim i litarit në rreth (fq. 37)</p> <p>42. Ujku dhe delja (fq. 38)</p> <p>43. Kush mbetet pa rreth (fq. 38)</p> <p>44. Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel (fq. 39)</p> <p>45. Poligoni (fq. 39)</p>	20	<p>Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave.</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar.</p>	<p>Vlerësim i vazhdueshëm;</p> <p>Vlerësim përmbledhës; (Vendos instrumentet).</p>	<p>Shoqëria dhe mjedisi.</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare:</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3 (Dukagjini)</p> <p>https://emesi.mi.rks-gov.net/shq/</p>

		<div>46. Loja me balona (fq. 40)</div> <div>47. Hokej me bolona (fq. 40)</div> <div>48. Loja me top (fq. 41)</div> <div>49. Mbajtja e topit me kokë (fq. 41)</div> <div>50. Zgjidhe detyrën dhe fito (fq. 42)</div> <div>51. Peshkatari dhe peshqit (fq. 42)</div> <div>52. Ngriva-shkriva (fq. 43)</div> <div>53. Akullorja (fq. 43)</div> <div>54. Ushtrimet e formimit (fq. 4)</div>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	PRILL - MAJ - QERSHOR	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	III/	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		

TEMAT MËSIMORE	Lojërat elementare
	Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor
	Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave
	Mjedisi, loja dhe shëndeti

RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv

I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

I.6 Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.

Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ

II.2 Identifikon çështjet e njëjta, dalluese ose kryesore të një teme apo ngjarjeje të njëjtë, por të nxjerra nga dy a më shumë burime të ndryshme të informacionit (tekst mësimor, gazetë, internet, burime njerëzore apo burime të tjera).

II.3 Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme nga kartoni, plastelina, argjila dhe nga materialet e ndryshme ricikluese, duke u mbështetur në imagjinatën e tij.

Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv

IV.2 Kontrollon mjetet/materialët dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).

IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup.

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.

V.5 Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.

V.6 Propozon alternativa për zgjidhjen konstruktive të një konflikti ndërpersonal, duke i analizuar paraprakisht me kujdes rrethanat që kanë shkaktuar konfliktin, ndan përvojat, mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.

V.7 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.2 Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si: rregullat e realizimit të aktivitetit, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.3 Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.

VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si, p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).

VI.6 Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.

RNP- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit

1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale:

1.1 Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm, kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.

1.2 Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.

2.Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive:

2.1 Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, e gjimnastikës dhe e sporteve të tjera.

2.2 Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.

3.Krijimi i shprehive për një stil jete aktive dhe të shëndetshme:

3.1 Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas stinëve, periudhave ditore, duke aplikuar rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

3.2 Demonstron shkathtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimi	Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet
Lojërat elementare Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave Mjedisi, loja dhe shëndeti	<ul style="list-style-type: none">- Hedh toptat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.- Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.- Praktikon shprehi dhe shkathtësi, përmbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.	<ul style="list-style-type: none">55. Ushtrimet e qëndrueshmërisë (fq. 44)56. Loja e saktësisë (fq. 45)57. Lëshoje topin (fq. 45)58. Kush është më i/e shpejtë (fq. 46)59. Cila kolonë e fut rrethin në piramidë (fq. 47)60. Formojmë trupin e njeriut (fq.45)61. Grupet e ushqimit (fq. 50)62. Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm (fq. 51)63. Koni me befasi (fq. 52)64. Krijë një plan javor me ushqime të shëndetshme (fq. 53)65. Detyra (fq. 54)66. Shëndeti personal - Kujdesu për veten! (fq. 56)67. Zemra e shëndoshë (fq. 57)	20	<p>Mësimdhënia dhe të nxënësit me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e bazuar në rritjen e kompetencave;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e integruar;</p> <p>Mësimdhënia dhe tënxënësit e diferencuar.</p>	<p>Vlerësim i vazhdueshëm;</p> <p>Vlerësim përmbledhës; (Vendos instrumentet).</p>	<p>Shoqëria dhe mjedisi.</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare:</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3 (Dukagjini)</p> <p>https://emesimi.rks-gov.net/shq/</p>

		68. Përdorimi i barnave (fq. 60) 69. Mjedisi (fq. 64) 70. Ruajtja e mjedisit (fq. 65) 71. Aktivitet: Ecje në natyrë 72. Loja: Në mes dy zjarresh 73. Loja: Dhelprat dhe pulat 74. Loja: Det dhe tokë					
--	--	--	--	--	--	--	--