|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI DYMUJOR | | | | | | | SHTATOR—TETOR | | | | | | | | LOGO SHKOLLA | | | | | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | | | | | |
| **LËNDA:** | | | | | | | **EDUKATË FIZIKE** | | | | | | | |
| **KLASA:** | | | | | | | **V** | | | | | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | | | | **2024/25** | | | | | | | |
| **AKTIVI:** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **TEMAT MESIMORE** | | Zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Atletikë | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gjimnastikë sportive | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit –Komunikues efektiv**  1.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë.  1.6 Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo ndonjë ngjarjeje nga jeta, bën dallimin e tyre duke bërë një listë me vetitë që i pëlqejnë dhe që nuk i pëlqejnë tek ata, diskuton rreth tyre, performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarë.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  2.1 Identifikon veçoritë e përbashkëta dhe dalluese ndërmjet objekteve, qenieve të gjalla, dukurive apo ngjarjeve, të dhëna në detyrë; i paraqet ato para të tjerëve përmes njërës nga format shprehëse.  2.2 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).  2.3 Paraqet për diskutim argumentet për pajtueshmërinë ose kundërshtimin për një mendim e qëndrim të shprehur apo sjellje të manifestuar nga një apo më shumë persona (në klasë/shkollë apo jashtë saj).  2.4 Zgjidh problemin dhe detyrën e dhënë nga gjuha, aritmetika, gjeometria, shkenca e natyrës, shoqëria ose fusha të tjera dhe jep një shembull e më shumë nga jeta e përditshme kur një qasje e tillë mund të përdoret në situata të ngjashme.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**  3.2 Shfrytëzon burime të ndryshme informacioni me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar.  3.3 Identifikon dhe krahason informatat e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuar duke përdorur teknika të ndryshme (p.sh., duke i shënjuar me shenja të ndryshme);  3.7 Identifikon cilësitë e veta që posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t’i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët;  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  4.2 Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre.  4.3 Përgatit një projekt të vogël duke veçuar aktivitetet kryesore për një çështje që e preokupojnë atë, shkollën apo lagjen dhe përcakton elementet e tjera që e bëjnë më të zbatueshëm, si: kohën, vendin, materialet, mjetet e nevojshme për bërjen/kryerjen e tyre etj.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  5.2 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.  5.4 Lexon të dhënat në paketim të ushqimit dhe diskuton në grup për këto të dhëna (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit etj.).  5.5 Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.  5.6 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**  6.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.  6.3 Propozon vlera shoqërore, që janë të rëndësishme të kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh. besimi i ndërsjellë, toleranca, solidariteti, respekti-mirësjellja etj.) dhe me shembull konkret përshkruan ndonjë situatë ku gjen shprehje ndonjëra nga ato.  6.4 Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembull konkret tregon përdorimin e tyre në klasë/shkollë, në familje e në komunitet.  6.6 Merr pjesë në hartimin e rregullave të lojës, në klasë, në shkollë (p.sh., si propozues rregullash, menaxhues i propozimeve nga të tjerët etj.) dhe argumenton rëndësinë e respektimit të ndonjërës rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj.  5.7 Dallon dhe përshkruan rolet e personave dhe shërbimeve të nevojshme për kërkimin e ndihmës në situata të caktuara të rrezikut të shëndetit të vet, fizik dhe mendor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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 vlerësimit** | | | | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndër-kurrikulare** | | **Burimet** | |
| Zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike  Atletikë  Gjimnastika  sportive | | | | -Përshkruan emocionet para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive;  - Praktikon teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve;  - Identifikon hapat e reagimit në situata emergjente ne shkollë;  - Përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë;    - Vrapon në distancë prej 20-40 m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar;  - Përvetëson teknikën e vrapimit sipas kushteve dhe tempit;  - Di teknikën e startit të lartë dhe të ulët si dhe të fitojë shprehi për reagim të shpejtë - dalja nga starti, si dhe adaptimi i hapave të vrapimit sipas terrenit dhe largësive të kohës së zgjatjes;  - Fiton shprehi për ekzekutimin e teknikave të kërcimeve-së gjati dhe së larti-teknikat;  - Arrin shprehi në të vërejtur dhe saktësi. | | 1. Menaxhimi i emocioneve në sport dhe reagimi në situatë emergjente  2. Siguria dhe ndihma e parë  3. Disa veprimet për trajtimin e të lënduarit  4. Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike  5. Testimi: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike  6. Aftësitë lëvizore  7. Atletikë  8. Kërcimet  9. Kërcimet në lartësi “gërshërë” dhe “barkor”  10. Hedhjet  11. Ushtrimet në dysheme  12. Vertikalja mbi duar  13. Kapërcimet  14. Hekuri  15. Paralelet  16. Unazat | | | | 16 | | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). | Vlerësimi diagnostifikues;    Listat e kontrollit. | | | | Shoqëria dhe mjedisi;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”  Burime nga interneti | |
| PLANI DYMUJOR | | | | | | | | NËNTOR—DHJETOR | | | | | | | | LOGO SHKOLLA | | | | | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | | | | | |
| **LËNDA:** | | | | | | | | **EDUKATË FIZIKE** | | | | | | | |
| **KLASA:** | | | | | | | | **V** | | | | | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | | | | | **2024/25** | | | | | | | |
| **AKTIVI:** | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **TEMAT MESIMORE** | Gjimnastika sportive | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sportet kolektive | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit –Komunikues efektiv**  1.3. Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  2.1. Identifikon veçoritë e përbashkëta dhe dalluese ndërmjet objekteve, qenieve të gjalla, dukurive apo ngjarjeve, të dhëna në detyrë; i paraqet ato para të tjerëve përmes njërës nga format shprehëse.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**.  3.3. Identifikon dhe krahason informatat e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuar duke përdorur teknika të ndryshme (p.sh., duke i shënjuar me shenja të ndryshme);  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  4.2. Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  5.2. 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.  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  6.2. Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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 vlerësimit** | | | | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndër-kurrikulare** | | **Burimet** | | |
| Gjimnastikasportive  Sportetkolektive | | | - Të fitojnë shprehi për ekzekutimin e teknikave të kërcimeve-së gjati dhe së larti-teknikat;  - Kompozon ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita;  - Të arrihet shprehi në të vërejtur dhe saktësi;  - Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll;  - Argumenton rëndësinë e pjesëmarrjes aktive në lojërat elementare;  -Demonstron shkathtësi elementare në lojëra sportive, si: basketboll, futboll, hendboll dhe volejboll. | | 17. Trau gjimnastikor  18. Ushtrimet ritmike pa rekuizita  19. Ushtrimet ritmike me rekuizita – litar, rreth, top, birilat, fjongë 20. Vallja popullore nga rrethi/mesi shoqëror 21. Shmangie e shpejtë - (“Dodgeball”) 22. “Rrethtime me rreth në bel” (Hula Hoops) 23. “Rrokullisu i shtrirë” 24. “Brenda, jashtë” 25. “Zhvendosje grupore me rrathë” 26. Basketbolli 27. Qëndrimi bazik në sulm 28. Pasimet 29. Driblimet në basketboll 30. Gjuajtjet 31. Futbolli – Historik i shkurtër i lojës së futbollit 32. Të mësuarit e lojës së futbollit 33. Elementet teknike me top 34. Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe | | | | 18 | | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). | | | - Vlerësimi diagnostifikues;    -Listat e kontrollit. | | | | Shoqëria dhe mjedisi;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”  Burime nga interneti | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI TREMUJOR | | | | JANAR—SHKURT—MARS | | | | LOGO SHKOLLA | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | | | **EDUKATË FIZIKE** | | | |
| **KLASA:** | | | | **V** | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2023/24** | | | |
| **AKTIVI:** | | | |  | | | |
| **TEMAT MESIMORE** | Sportet kolektive | | | | | | | | | | |
| Sportet individuale | | | | | | | | | | |
| Aktivitetet e tjera | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit –Komunikues efektiv**  I.1Lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë;  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  II.1 Identifikon veçoritë e përbashkëta dhe dalluese ndërmjet objekteve, qenieve të gjalla, dukurive apo ngjarjeve, të dhëna në detyrë; i paraqet ato para të tjerëve përmes njërës nga format shprehëse.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**.  III.3 Identifikon dhe krahason informatat e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuar duke përdorur teknika të ndryshme (p.sh., duke i shënjuar me shenja të ndryshme).  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  IV.2 Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre.  **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.  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët. | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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 vlerësimit** | | **Ndërlidhja me**  **lëndë të tjera**  **mësimore, me**  **çështjet**  **ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| Sportet kolektive  Sportet individuale  Aktivitete e tjera | | - Demonstron shkathtësi elementare në lojëra sportive, si: basketboll, futboll, hendboll dhe volejboll;  - Argumenton rëndësinë e pjesëmarrjes aktive në lojërat elementare;  - Përvetëson elementet fillestare të vetëmbrojtjes – pa kundërshtar;  - Përvetëson elementet bazë tekniko-taktike (kapja dhe mbajtja e reketit, lëvizja e këmbëve dhe duarve, goditjet e topit në forma të ndryshme të lirë). | 35. Goditja e topit në portë  36. Futbolli i vogël  37. Hendbolli – historik i shkurtër  38. Kapja dhe mbajtja e topit  39. Pasimet në lojën e hendbollit  40. Udhëheqja e topit (driblimet)  41. Gjuajtja  42. Volejbolli – historik i shkurtër  43. Ambientimi dhe loja me top (ushtrimet)  44. Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll 45. Pasimet e topit me gishta  46. Pranimi dhe pritja e topit me çekan  47. Shërbimet në volejboll  48. Karateja – elementet fillestare  49. Shembuj të lëvizjeve të nxehjes  50. Pse është kaq e rëndësishme nxehja?  51. Tenisi  52. Shërbimi  53. Goditjet në tenis  54. Ushtrime formimi  55. Disa ushtrime përgatitore, për nxehje, forcim dhe zgjatje pa dhe me rekuizita  56. Shëtitjet në natyrë | | 22 | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). | - Vlerësimi diagnostifikues;    - Listat e kontrollit. | | Shoqëria dhe mjedisi;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”  Burime nga interneti |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI TREMUJOR | | | | PRILL—MAJ—QERSHOR | | | | LOGO SHKOLLA | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | | | **EDUKATË FIZIKE** | | | |
| **KLASA:** | | | | **V** | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2023/24** | | | |
| **AKTIVI:** | | | |  | | | |
| **TEMAT MESIMORE** | Aktivitetet e tjera | | | | | | | | | | |
| Ushqimi dhe prejardhja e tij | | | | | | | | | | |
| Kujdesi për mjedisin ku luan dhe jeton | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit –Komunikues efektiv**  I.1Lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë;  I.2 Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar;  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë.  **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 Paraqet për diskutim argumentet për pajtueshmërinë ose kundërshtimin për një mendim e qëndrim të shprehur apo sjellje të manifestuar nga një apo më shumë persona (në klasë/shkollë apo jashtë saj).  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**.  III.2 Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar;  III.4 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në burime të tjera për të realizuar një veprim, aktivitet apo detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  IV.2 Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre;  IV.4 Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të incizuar më parë (si: vëzhgim, fotografim etj.) dhe bën një listë në bashkëpunim me anëtarët e grupit për aktivitetet e mundshme për mbikëqyrjen dhe përmirësimin e 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.4 Lexon të dhënat në paketim të ushqimit dhe diskuton në grup për këto të dhëna (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit etj.);  V.5 Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse;  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 Dallon dhe përshkruan rolet e personave dhe shërbimeve të nevojshme për kërkimin e ndihmës në situata të caktuara të rrezikut të shëndetit të vet, fizik dhe mendor.  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;  VI.3 Propozon vlera shoqërore, që janë të rëndësishme të kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh. besimi i ndërsjellë, toleranca, solidariteti, respekti-mirësjellja etj.) dhe me shembull konkret përshkruan ndonjë situatë ku gjen shprehje ndonjëra nga ato;  VI.4 Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembull konkret tregon përdorimin e tyre në klasë/shkollë, në familje e në komunitet;  VI.6 Merr pjesë në hartimin e rregullave të lojës, në klasë, në shkollë (p.sh., si propozues rregullash, menaxhues i propozimeve nga të tjerët etj.) dhe argumenton rëndësinë e respektimit të ndonjërës rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj. | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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 shkathtësi lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive**  2.1 Praktikon ushtrimen themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera. Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore;  2.2 Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat apliko hen në lojëra elementare.  **3. Krijimi i shprehive për një stili 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.  **4. Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit** **dhe të shoqërisë**  4.1 Tregon dhe argumenton mënyrën e përdorimit të barnave dhe kupton se Si ndikojnë pozitivisht në shëndetin i/e saj.  **5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t’u kujdesur dhe respektuar mjedisin**  5.1 Vlerëson rëndësinë ndikimin mjedisor të gjitha aktivitetet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin. | | | | | | | | | | |
| **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** |
| Aktivitete tëtjera  Ushqimi dheprejardhjae tij  Kujdesi përmjedisin kuluaj dhe jetoj | | - Aftësohet nxënësi që në çdo rast të shfrytëzojë ushtrimet trupore; - Aftësohet që pa vështirësi t’i përvetësojë pengesat natyrore;  - Aftësohet që të dallojë llojet e borës dhe të përvetësojë teknikën bazë të pozitës së trupit në situata të ndryshme të rrëshqitjes etj.;  - Përvetëson teknikën e stilit të notit që e ushtron, si dhe lojërat themelore në ujë;  - Përshkruan mënyrat e përdorimit të barnave;  - Tregon efektet pozitive të barnave për shëndetin e njeriut;  - Identifikon bimët mjekësore në mjedisin ku jeton;  - Merr pjesë në aktivitete të organizuara në natyrë duke treguar kujdes ndaj mjedisit;  - Përgatit një projekt të thjeshtë për aktivitetet fizike që mund të realizohen. | 57. Vrapimi “kros” 58. Dimërimi 59. Dimërimi - Aktivitete dimërore për fëmijë 60. Pajisjet dhe veshjet 61. Ambientimi dhe përshtatja me skitë - Lëshimi drejt 62. Ndalimi me plug, kthesa plugore, kthesa themelore, kthesa paralele 63. Llojet e borës 64. Verimi 65. Shtrirja në ujë, rrëshqitja me trup të shtrirë, puna me këmbë 66. Loja “semafori” 67. Puna me krahë 68. Frymëmarrja 69. Ushqimi dhe prejardhja e tij, kultivimi i kulturës së higjienës 70. Hartimi i planit javor individual për ushqimin që konsumojnë 71. Mirëmbajtja e higjienës  72. Higjiena në klasë 73. Barnat dhe efektet pozitive 74. Kujdesuni për mjedisin ku luani dhe jetoni 75. Mbrojtja e planetit tonë fillon me ju  76. Gara vrapimi në distanca të shkurtra | | 20 | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). | - Vlerësimi diagnostifikues;  - Listat e kontrollit. | | Shoqëria dhe mjedisi;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”  Burime nga interneti |