

PËR MËSUESIN/EN

duk^agjini
shtëpia botuese publishing house

**Valdete Bicurri, Edi Rexha-Dula,
Valon Bajraktari**

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

Për klasën e parë të arsimit fillor

1

PËRMBAJTJA

Udhërrëfyes	5
Hyrja	7
Planifikimi vjetor	15
Plani dymujor: shtator—tetor	16
Plani dymujor: nëntor—dhjetor	18
Plani tremujor: janar—shkurt—mars	20
Plani tremujor: prill—maj—qershor	22
Mësimi 1: Paraqesim personazhet	24
Mësimi 2: Unë jam	26
Mësimi 3: Ushtrimet e mia më të mira	28
Mësimi 4: Drejtqëndrimi	30
Mësimi 5: Drejtqëndrimi	32
Mësimi 6: Vizitë te mjeku	34
Mësimi 7: “Vërshimet dhe aeroplanët”	36
Mësimi 8: “Bartja e topit në kolonë”	38
Mësimi 9: “Bartja e topit me rrjetë”	40
Mësimi 10: “Peshkatari kap peshqit”	42
Mësimi 11: Pasimi i topit	44
Mësimi 12: “Goli”	46
Mësimi 13: “Kush është më i shpejti”	48
Mësimi 14: Kërcimet	50
Mësimi 15: “Rrethi në rreth”	52
Mësimi 16: “Tërheqja e litarit”	54
Mësimi 17: “Kërcimi në gjatësi”	56
Mësimi 18: “Poligoni”	58
Mësimi 19: Ushtrime ritmike	60
Mësimi 20: Të vallëzojmë së bashku	62
Mësimi 21: “Bartja e topit me shkopinj”	64
Mësimi 22: Ecja	66
Mësimi 23: Vrapimi pesëdhjetë metra	68
Mësimi 24: Vrapimi me stafetë	70
Mësimi 25: Ushtrime koordinuese	72
Mësimi 26: “Ta rrotullojmë rrethin”	74
Mësimi 27: “Qepim-shqepim (zigzag)”	76
Mësimi 28: Kërcime me litar	78
Mësimi 29: Rreshtimi	80
Mësimi 30: Të shënojmë gola me dorë	82
Mësimi 31: Zotërimi i topit	84
Mësimi 32: “Miu dhe elfanti”	86
Mësimi 33: “Zvarritja në tunel”	88
Mësimi 34: “Shkronja”	90
Mësimi 35: Loja “Indiani Xhon”	92
Mësimi 36: “Kush mbledh më shumë tasa?”	94
Mësimi 37: Të ecim në ekuilibër	96
Mësimi 38: “Zhvendosja e hulahoop-it”	98
Mësimi 39: “Numrat në rreth”	100

Mësimi 40: “Hyra në rreth, vrapo” (macja dhe miu)	102
Mësimi 41: Rregullat e lojës	104
Mësimi 42: Sportet	106
Mësimi 43: Futbolli	108
Mësimi 44: Basketbolli	110
Mësimi 45: Hendbolli	112
Mësimi 46: Volejboli	114
Mësimi 47: Atletika	116
Mësimi 48: Noti	118
Mësimi 49: Kujdesi gjatë lojës	120
Mësimi 50: Veuro	122
Mësimi 51: Veuro	124
Mësimi 52: Veuro	126
Mësimi 53: Lodhja	128
Mësimi 54: Veuro	130
Mësimi 55: Si të ushqehemi	132
Mësimi 56: T'i dallojmë ushqimet	134
Mësimi 57: Vlerat e ushqimit	136
Mësimi 58: Ushqimi dhe vlerat e tij para dhe pas aktivitetit	138
Mësimi 59: Ngjyros	140
Mësimi 60: Higjiena	142
Mësimi 61: Higjiena personale	144
Mësimi 62: Veuro	146
Mësimi 63: Veuro	148
Mësimi 64: Higjiena e dhëmbëve	150
Mësimi 65: Higjiena e ushqimit	152
Mësimi 66: Plotëso	154
Mësimi 67: Veuro	156
Mësimi 68: Rreziku në shtëpi	158
Mësimi 69: Rreziku në rrugë	160
Mësimi 70: Profesionet ndihmëse	162
Mësimi 71: Rëndësia e barnave	164
Mësimi 72: Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim	166
Mësimi 73: Mjedisi im i përshtatshëm	168
Mësimi 74: Shkolla - mjedisi im	170

Të dashur mësues dhe mësuese,

Në duar keni librin tuaj, i hartuar për t'ju ardhur në ndihmë për zhvillimin e mësimit, mbështetur në metodologjitë më të përparuara bashkëkohore.

Sistemi arsimor në Kosovë ka kaluar nëpër vështirësi të ndryshme dhe në shkolla janë përdorur metoda tradicionale të mësimdhënies. Sot kemi mundësinë që arsimi t'i pajisë nxënësit me kompetencat që u nevojiten, për ta formësuar jetën e tyre dhe për të kontribuar në shoqëri. Për ta gjetur mënyrën më të mirë dhe për ta realizuar këtë synim, shtëpia botuese "Dukagjini" ka nisur projektin për përfshirjen e metodologjive të mësimdhënies ndërvepruese në librat e mësuesve, i cili ka për qëllim t'ju ndihmojë të gjeni përgjigje për pyetjen themelore: "Çfarë metodologjie do të përdorni për të ndërtuar e krijuar dije, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që do t'u nevojiten nxënësve të Kosovës për ta formësuar të ardhmen e tyre?"

Integrimi në hapësirën arsimore të shekullit të 21-të kërkon, midis të tjerash, modernizimin e metodave ekzistuese të mësimdhënies dhe të të nxënësve, futjen e veprimtarive bashkëkohore në mësim, që mundësojnë përgatitjen e një individi aktiv, të pavarur dhe të lirë, të pajisur me shprehje të menduarit kritik, krijues, komunikues dhe bashkëpunues, i aftë për t'i përmbushur kërkesat e shoqërisë së sotme.

Cilësia e re e të nxënësve dhe mësimdhënies përbën përparësi absolute për arsimin. Ju nuk jeni vetëm burime informacioni, por lipset të përdorni metoda dinamike të mësimdhënies, të quajtura edhe metoda mësimore ndërvepruese, të cilat përbëjnë elementet bazë të këtij modeli, për t'i motivuar nxënësit që të angazhohen më shumë në mësim.

Modeli i këtyre librave po përdoret për herë të parë në Kosovë dhe mësimet janë hartuar nga kolegët tuaj, me profesionalizëm, përkushtim dhe përgjegjësi maksimale.

UDHËRRËFYES

për konceptimin e mësimëve model

Faqja në të majtë

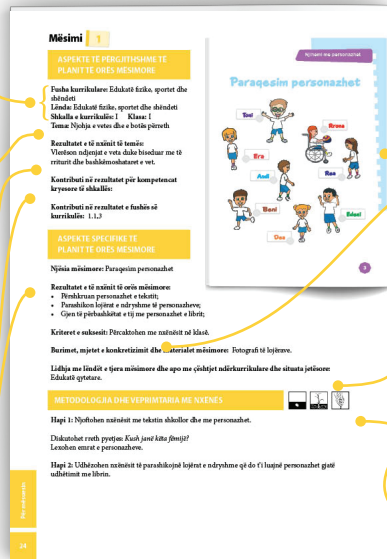
Këto janë të dhëna identifikuese, të cilat orientojnë për mësimin.

Rezultatet e të nxënit të temës janë në koherencë me ato të fushës.

Mësimi synon që, përmes rezultateve të të nxënit, të kontribuojë në një ose disa prej kompetencave.

Rezultatet specifike të të nxënit janë ato mbi të cilat ndërtohet mësimi.

Janë zëbërthim i rezultateve të të nxënit sipas niveleve të arritjes. Përcaktohen me nxënësit në klasë.



Paraqitja e faqes së librit të nxënësit ndihmon mësuesin/en gjatë përgatitjes.

Të gjitha mjetet dhe materialet që ndihmojnë në konkretizim.

Zakonisht mësimi ka lidhje me lëndë dhe fusha të tjera, të cilat evidentohen.

Metodologjia e mësimin ndërtohet në hapa, të cilët mund të jenë tre ose edhe më shumë. Tri figurat jepen së bashku, çka sugjeron që mësimi duhet të ndërtohet mbi të mëparshmen, për të vijuar më pas me dije e shkathtësi të reja.

Faqja në të djathtë

Paraqitja e faqes së librit të nxënësit ndihmon mësuesin/en gjatë përgatitjes.

Në fund të mësimin bëhet vlerësimi formues i nxënëseve për veprimtaritë e zhvilluara në mësim.

Për t'i përforcuar dijet dhe shkathtësitë, në fund të mësimin jepen detyra për t'u kryer në shtëpi.

Vetëreflektim dhe vetëvlerësim për orën mësimore në raport me arritjen e rezultateve të nxënëseve.



Pas pjesës hyrëse, vijon hapi tjetër për pjesën kryesore të mësimin, ku, përmes përdorimit të teknikave të ndryshme, të nxënësit bëhet më tërheqës dhe nxënësit bëhen aktivë, duke u përfshirë në veprimtari të ndryshme.

Veprimtaritë në këtë hap a këta hapa të mësimin udhëhiqen nga mësuesi/ja dhe nxënësit i kryejnë ato sipas udhëzimeve apo duke ndjekur modelin gjysmë të përgatitur.

Hapi i fundit është praktikë e pavarur ku nxënësit inkurajohen që t'i vazhdojnë veprimtaritë, por tashmë të pavarur dhe inkurajohen duke udhënë sugjerime kur është e nevojshme.

Përshkrim i rubrikave kryesore të orës së mësimin

Rezultatet e të nxënit të temës: Janë hartuar mbi bazën e koncepteve të përgjithshme, të cilat janë pika referuese në përzgjedhjen e përmbajtjeve mësimore për lëndën dhe rezultateve të të nxënit për këtë temë. Në këtë rast mund merren nga tabela e krahasimit të planeve dhe programeve ekzistuese me kurrikulën bërthamë, por edhe mund të hartohen vetë, mund të jenë një, dy a më shumë rezultate. Një rezultat i të nxënit të lëndës mësimore mund të shërbejë për një apo më shumë njësi mësimore, kjo varet nga përshkrimi i rezultatit të të nxënit dhe nga elementet përbërës të tij.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: Zhvillimi i kompetencave, përkatësisht në rezultatet e tyre, bëhet përmes fushës kurrikulare, e cila kontribuon në arritjen e rezultateve të kompetencave. Të gjitha kompetencat kryesore të kurrikulës zbërthehen në rezultate të nxënimit. Ato janë pjesë e kurrikulës bërthamë dhe parashihen të përvetësohen nga nxënësit, me rastin e përfundimit të shkallës së kurrikulës.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: Shprehin kërkesat thelbësore të arritjes në fushën kurrikulare, drejt zotërimit të kompetencave kryesore, në përfundim të shkallës. Ato përshkruajnë atë se çfarë duhet të dijë, të besojë, të vlerësojë dhe të jetë i aftë për të bërë nxënësi në fund të shkallës a nivelit dhe shprehin një varg domenesh, duke përfshirë: njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat. Vendosen rezultatet e të nxënimit të fushës kurrikulare, vetëm ato që reflektohen në temën mësimore.

Rezultatet e të nxënimit: Rezultatet specifike të të nxënimit janë ato mbi të cilat ndërtohet ora e mësimi, të cilat përbëjnë detajimin e rezultateve të të nxënimit të temës, të cilat janë në koherencë me ato të fushës së kurrikulës.

Kriteret e vlerësimit/suksesit: Janë zbërthim i rezultateve të të nxënimit sipas niveleve të arritjes dhe sigurojnë vlerësim të drejtë për shkallën e zotërimit. Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Metodologjia dhe veprimtaritë me nxënës - hapat e zhvillimit të mësimi: Meqenëse nxënësit e klasës së parë dhe të dytë mësojnë konceptet dhe shkathtësitë fillestare, në këtë fazë të zhvillimit ata përparojnë në drejtim të zotërimit të tyre, por nuk i zotërojnë operacionet mendore, prandaj edhe të menduarit e tyre është paraoperacional, kështu që mësimi kalon përmes hapave.

Çfarë simbolizon modeli me tri pamje të ndryshme të ciklit të jetës së bimës së grurit?



Mbillet një farë në një truall pjellor. Pasi është bërë puna themelore e fillimit, mësuesi vazhdon dhe fara e grurit lëshon rrënjë dhe bima rritet. Kalliri i grurit është pjekur dhe përmban fara për shumë bimë të tjera; po kështu, edhe mësimi mund të çojë në shumë veprimtari të tjera.

Këto tri figura jepen së bashku, njëra pas tjetrës, çka sugjeron që mësuesi duhet të ndërtojë mësimin mbi të mëparshmen dhe të kenë parasysh se çfarë mund të vijojë. Cikli i jetës së grurit, nga fara në tokë, në bimë, e prapë në farë, sugjeron, gjithashtu, ciklin e vazhdueshëm të shkollimit, përmes mbështetjes në njohuritë ekzistuese, për të vazhduar më tej.

Në këto klasa mësimi zhvillohet në hapa, të cilët, sipas lëndës dhe veçorisë, mund të jenë tri ose edhe më shumë, por gjithsesi mësimi do të ndjekë këtë ecuri.

Hyrje: Identifikohen njohuritë dhe shprehjet fillestare të nxënësve që të nxitet interesi i tyre për mësimin.

Pjesa kryesore e mësimi: Mësuesi/ja përmes përdorimit të teknikave të ndryshme, synon ta bëjë tërheqës të nxënimit e mësimi përmes veprimtarive të ndryshme, duke përdorur mjete të larmishme konkretizuese, figura, tabela, fotografi, video dhe të tjera.

Praktikë e udhëhequr: Veprimtaritë në këtë etapë të mësimi kërkojnë që të udhëhiqen nga mësuesi dhe nxënësit i kryejnë ato sipas udhëzimeve a duke ndjekur modelin gjysmë të përgatitur.

Praktikë e pavarur: Nxënësit inkurajohen që t'i vazhdojnë veprimtaritë, por tashmë të pavarur dhe nxiten duke u dhënë sugjerime kur është e nevojshme.

HYRJE

Konceptimi dhe ndërtimi i librit për mësuesin

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 1

Fusha e kurrikulës Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti siguron që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, të kuptuarit, shkathtësitë, vlerat dhe qëndrimet për mirëqenien e tyre mendore, emocionale, sociale dhe fizike.

Kjo fushë i përgatit nxënësit për mundësitë, përgjegjësitë dhe aftësimin për jetë, si vlera kryesore për rritje dhe zhvillim cilësor individual dhe kolektiv. Kontributet edukative dhe formuese të edukimit fizik dhe shëndetit të nxënësit janë tashmë të gjitha të pranuar dhe kjo e bën një fushë të rëndësishme me ndikime të padiskutueshme në rritjen dhe zhvillimin e njeriut.

Fusha Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti do të ofrojë qasje të integruar të edukimit fizik dhe sporteve me edukatën shëndetësore, gjatë gjithë viteve të shkollimit, deri në shkallën e gjashtë.

Mësuesi/ja është i lirë të zgjedhë metodologjinë e punës, duke vlerësuar drejt kushtet, rrethanat, mjetet dhe mundësitë reale. Ai/ajo duhet të marrë parasysh mësimin e bazuar në arritjen e kompetencave, me nxënësin në qendër, gjithëpërfshirjen dhe mësimin e diferencuar, duke respektuar stilet e ndryshme të të nxënësit, si dhe mësimin e bazuar në projekte, i cili zhvillon shkathtësitë praktike të kërkuara në Kornizën Kurrikulare.

Udhëzime metodologjike

Për realizimin e përmbajtjeve që përcaktohen në fushën Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti, mund të përdoren metodat e ndryshme të punës, me qëllim të arritjes së rezultateve të kompetencave, të cilat janë të përbashkëta për të gjitha fushat, përfshirë edhe këtë fushë. Në kuadër të kësaj, fokusi i mësuesit/es duhet të jetë në zbatimin e metodologjive, të cilat sigurojnë një mësimdhënie gjithëpërfshirëse për të gjithë nxënësit.

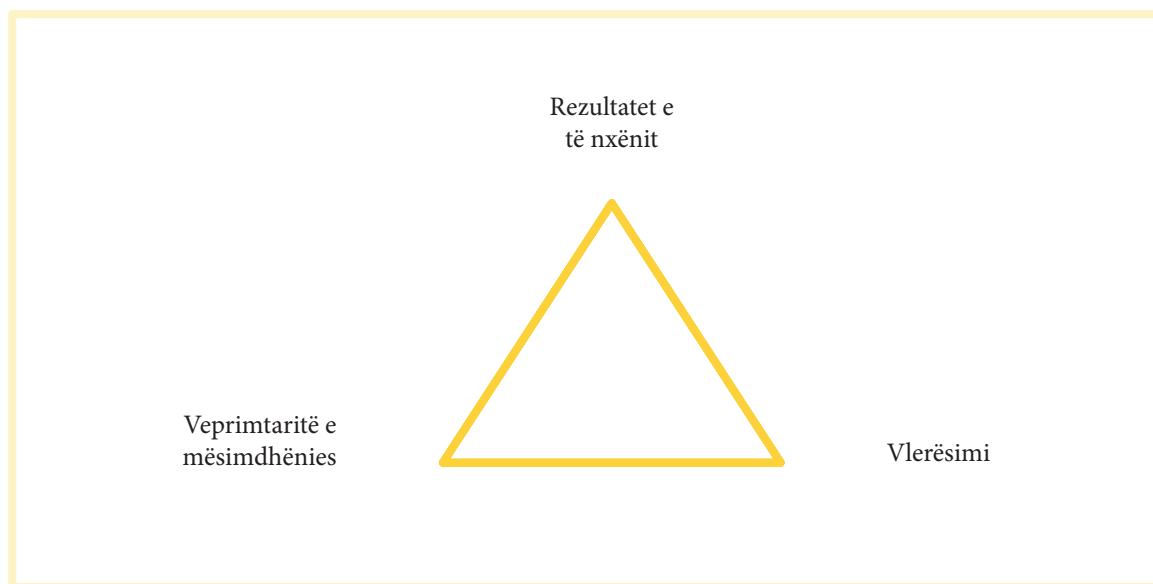
Metodologjia ndërvepruese në mësimdhënie dhe të nxënësit

Ky libër është hartuar për t'ju pajisur me metodologjinë ndërvepruese në ndërtimin e dijeve dhe formimit të shkathësive. Ai i trajton temat mësimore në përputhje, "Kurrikulën bërthamë për klasën përgatitore dhe arsimin fillore të Kosovës" (2016), si dhe të gjitha dokumentet dhe udhëzimet administrative në fuqi, ku është mbështetur metodologjia me të gjithë elementet përbërës, duke filluar me kontributin në kompetencat kryesore dhe rezultatet e të nxënësit të fushës, rezultatet specifike të të nxënësit të njësisë mësimore, mjetet e punës, ecurinë metodologjike të orës së mësimin e deri te vlerësimi i nxënësve. Një nga risitë e këtij libri është se përmban edhe një rubrikë: *Reflektim për rrjedhën e orës mësimore*.

Qëllimi i kësaj rubrike është që t'ju ndihmojë të mbani shënime për punën tuaj në klasë, arritjet, por edhe mospërfundimin, dhe më pas të reflektoni kur të bëni përsëritje, të kontrolloni dijet dhe të bëni vlerësimin e nxënësve, por edhe kur të zhvilloni mësimin një vit apo disa vjet më pas.

Në aspektin metodologjik të hartimit të modeleve orientuese për çdo orë mësimi, është treguar kujdes i veçantë në harmonizimin e të gjitha veprimtarive. Marrëdhëniet midis rezultateve të të nxënësit - procedurave të mësimdhënies dhe të nxënësit - vlerësimit, përbëjnë atë që në metodologjinë e sotme quhet "trekëndëshi magjik". Ky trekëndësh paraqet marrëdhënien koherente midis rezultateve të të nxënësit, veprimtaritë e mësimdhënies/të nxënësit dhe vlerësimit. Këta tre komponentë janë në koherencë me njëri-

tjetrin, me qëllim që nxënësit të inkurajohen për të mësuar, të jenë pjesëmarrës aktivë në ndërtimin e dijes dhe të shkathtësive.



Burimi: *Metodologji e mësimit*, (faqe 102), B. Musai, 2014. Botuar në Tiranë: CDE



Zgjeroni dhe thelloni dijet Për më shumë lexoni në: Musai. B. (2014) *Metodologji e mësimit*. Tiranë: CDE, faqe 101-128.

Metodologjia e çdo teme zhvillohet në mënyrë pamore rreth mësimit të librit të nxënësit, e cila ju ndihmon ta shikoni atë pa pasur nevojën që ta keni pranë. Përdorimi i kësaj mënyre të paraqitjes metodologjike të mësimit ka dhënë rezultate mjaft të mira.

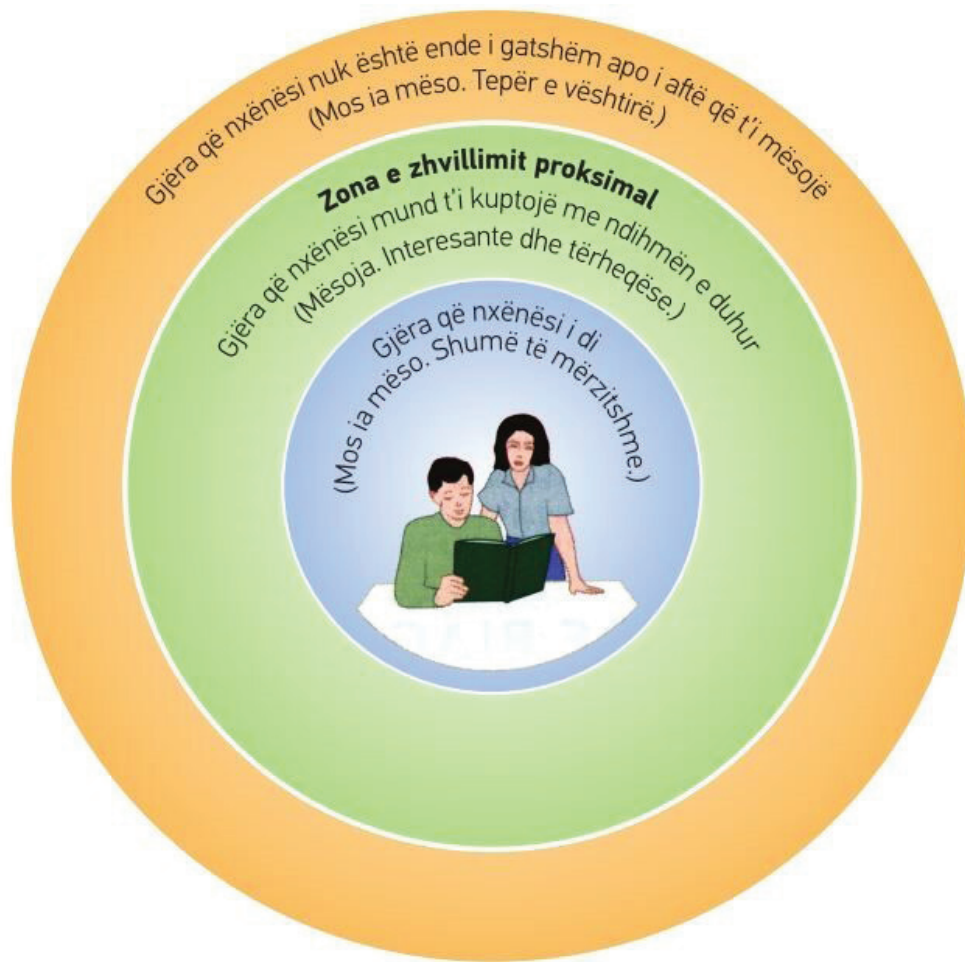
Metodologjia ndërvepruese ka si qëllim përfshirjen aktive të nxënësve në ndërtimin e dijes dhe formimin e shprehive. Zhvillimi i nxënësve që mendojnë në mënyrë kritike e që janë krijues është në qendër të metodave të mësimit, të mënyrave të të nxënit e të çdo veprimtarie tjetër, me synim zhvillimin e shprehive të të menduarit të nivelit të lartë. Por, nga ana tjetër, jemi mbështetur edhe në parimet e psikologjisë së edukimit, kryesisht të zhvillimit njohës sipas moshave, me konsideratë të veçantë Zonën e



Zgjeroni dhe thelloni dijet Për më shumë lexoni në: Woolfolk. A. (2011) *Psikologji e edukimit*. Tiranë: CDE, faqe 47-51.

Zhvillimit Proksimal të Vigotskit, e cila është zona midis nivelit aktual të zhvillimit të fëmijës sipas përcaktimit të aftësive për zgjidhjen e pavarur të problemeve dhe nivelit të zhvillimit që fëmija është në gjendje të arrijë, përmes orientimit të të rriturve apo në bashkëpunim me bashkëmoshtarët e tij më të aftë. Kjo është një hapësirë dinamike ku mësimit mund të japë rezultate e ndodhet diku midis asaj që nxënësi di dhe asaj

që nxënësi nuk është gati të mësojë. Zona e zhvillimit proksimal është hapësira e mësimit midis të mërzitshmes dhe së pamundurës. Në këtë hapësirë, mbështetja nga mësuesi apo nga një bashkëmoshtar mund të bëjë që mësimi të japë rezultate.



Burimi: *Psikologji edukimi*, (faqe 47), A. Woolfolk, 2011. Botuar në Tiranë: CDE

Sipas Piazhësë, fëmijët e klasës së parë dhe të dytë bëjnë pjesë në stadin paraoperacional dhe proceset kryesore të të menduarit tek ata bazohen kryesisht në vëzhgim. Në këtë mënyrë, është e mundur të kultivohen elementet dhe shprehitë e para të të menduarit kritik; por edukimi në mënyrë sistematike i tyre, që bëhet më pas shprehi e rëndësishme e të menduarit e nivelit të lartë, fillon në klasën e tretë. Për këtë arsye, mësimet janë të strukturuar në disa hapa të thjeshtë, të cilët me kujdes dhe në mënyrë të përshkallëzuar kontribuojnë, japin ndihmesën e tyre në ndërtimin dhe krijimin e dijeve, si edhe formimin e shprehive.



Zgjeroni dhe thelloni dijet Për më shumë lexoni në: Woolfolk, A. (2011) *Psikologji edukimi*. Tiranë: CDE, faqe 32-36.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës 1

I Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv	
1.	Lexon me zë një tekst të palexuar më parë, së paku prej një gjysmë faqeje, që ka të bëjë me një temë që i përshtatet moshës.
2.	Shkruan një tekst të shkurtër (rreth një gjysmë faqeje - rreth 250 fjalë) për një temë të caktuar.
3.	Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.
4.	Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësimdhënësi), përmbajtja e të cilit nuk përmban më shumë se një faqe tekst të shtypur.
5.	Shpreh mesazhin e dhënë të një teksti të thjeshtë letrar të lexuar, përmes njërës nga format shprehëse, si: të folurit, shkrimi, vizatimi, dramatizimi - luajtjes me role, këngës apo vallëzimit.
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.
7.	Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet, apo ndonjë ngjarje shoqërore dhe atë e prezanton para të tjerëve.
8.	Shpreh për 3-5 minuta para moshatarëve dhe të tjerëve përjetimet dhe emocionet që e kanë shoqëruar gjatë shikimit të një filmi, drame ose dokumentari (të përshtatshëm për moshën e vet), dëgjimi të një tregimi, shikimi apo performimi të një vallëzimi, dëgjimi apo performimi të një kënge apo melodie, në njërën nga format shprehëse.
9.	Emërton në gjuhën e huaj objekte, veprime ose dukuri dhe i përkthen në gjuhën amtare fjalët që i dëgjon nga gjuha e huaj, të dhëna në detyrë.

II. Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ	
1.	Gjen veçoritë (në njërin nga aspektet: matematikore, të shkencave të natyrës apo të fushave të tjera) e një objekti, dukurie apo ngjarjeje të dhënë në detyrë, ndan dhe krahason më pas në grup gjetjet e veta.
2.	Sqaron me anë të të folurit procedurën e zgjidhjes së një problemi matematikor (me veprimet themelore matematikore) me të cilin është ballafaquar apo ballafaqohet në një situatë jetësore.
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 vet.
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.
5.	Veçon shenjat e rrezikut të komunikacionit apo të rreziqeve të tjera nga shenjat e tjera informuese të dhëna si detyrë dhe tregon domethënien e njërës prej tyre në njërën nga format shprehëse, duke elaboruar me shembuj që tregojnë se si duhet të sillet në rast rreziku.
6.	Gjen dhe ndan në grup veçoritë e përbashkëta dhe veçoritë dalluese ndërmjet gjallesave, ndërmjet ngjarjeve apo ndërmjet dukurive të njohura për të, shkruan për këto të paktën në një gjysmë faqeje të fletores (rreth 250 fjalë) apo i paraqet në njërën nga format shprehëse.
7.	Ndërton tekste, objekte apo animacione sipas imagjinatës në bazë të elementeve apo materialeve të dhëna.
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 minuta.

III. Kompetenca e të nxënës – Nxënës i suksesshëm	
1.	Përzgjedh materialet/mjetet, si letrën, plastelinën, shkopinjat, ngjyrat, numëratoren etj., për kryerjen e një detyre të caktuar dhe arsyeton zgjedhjen që ka bërë.
2.	Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.
3.	Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.
4.	Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes.
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 kërkohet zgjidhjen e problemit të dhënë.
6.	Grumbullon dhe klasifikon materialet e performancës së vet për përgatitjen apo pasurimin e dosjes personale.
7.	Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuara dhe kërkohet këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv	
1.	Përgatit një plan të thjeshtë ditor, me shkrim, me vizatim, me shenja apo me simbole, me dy-tri aktivitete ditore të veta, duke pasur parasysh kohën, vendin, materialet dhe mjetet e nevojshme për bërjen/kryerjen e tyre.
2.	Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).
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.
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.
5.	Identifikon burimet e nevojshme (materiale, 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.
6.	Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) dhe anasjelltas në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë	
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.
2.	Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
3.	Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si, shkrim vizatim etj.) me ushqimet, të cilat i konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerr masa preventive për t'u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre.
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.
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.
6.	Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti me të cilin është ballafaquar apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.
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.).

VI Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm	
1.	Prezanton rolet dhe detyrat e anëtarëve të familjes së vet apo të ndonjë grupi në të cilin është pjesëmarrës (grup loje, aktiviteti), me theks në detyrat e veta dhe i diskuton me bashkëmoshatarë.
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, mirësjelljes, pastërtisë etj.
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.
4.	Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si, p.sh., besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).
5.	Veçon ndonjë organizim në familje, në klasë apo në lagje dhe i përshkruan përmes formave të ndryshme të shprehjes së kontributit individual të anëtarëve për realizimin e përbashkët të tij.
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.
7.	Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme nga të cilët kërkohet ndihma në situata të rrezikut për shëndetin e vet, fizik apo mendor, të shkaktuara nga natyra apo nga njeriu (një ngjarje e dhënë nga mësuesi apo e marrë nga jeta e përditshme), më pas për këtë diskuton në grup.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

Shkalla 1

I. NJOHURITË, TË KUPTUARIT DHE SHKATHTËSITË që zhvillohen	
1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale	
Nxënësi/ja:	
1.	Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj.
2.	Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi në shkollë dhe mjedisin ku jeton.
2. Përdorimi i aftësive dhe shkathtësi lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive	
Nxënësi/ja:	
1.	Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.
2.	Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.
3. Krijimi i shprehive për një stili jete aktive dhe të shëndetshme	
Nxënësi/ja:	
1.	Dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim.
2.	Demonstron shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis.
4. Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit dhe të shoqërisë	
Nxënësi/ja:	
1.	Identifikon produktet dhe mjetet që nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.
5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur dhe respektuar mjedisin	
Nxënësi/ja:	
1.	Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.
II. QËNDRIMET DHE VLERAT që zhvillohen	
Nxënësi/ja:	
• Respekton veten dhe të tjerët; • I përgjegjshëm; • Tolerant; • Respektimi i diversitetit; • I përkushtuar; • Ka qëndrim pozitiv; • Bashkëpunues; • Respekton kodin e mirësjelljes; • Respekton kodin e veshjes; • Respekton rregulloret; • Gatishmëri; • I sigurt.	

III. AFTËSITË DHE SHKATHTËSITË që zhvillohen

Nxënësi/ja:

- Njeh veten dhe të tjerët;
- Kupton veten dhe të tjerët;
- Tregon për veten, për familjen dhe për mjedisin;
- Identifikon rreziqet e ndryshme;
- Kupton ndikimin e veprimeve pozitive dhe negative;
- Shpjegon ndikimin e aktiviteteve sportive;
- Emërton pjesët e trupit;
- Shpjegon emocionet;
- Shkëmben përvojat;
- Diskuton;
- Pjesëmarrje aktive;
- Ushtron të drejtat e veta;
- Shpjegon;
- Menaxhon emocionet;
- Demonstron sjelle, veprime, shprehi;
- Zbaton parimet;
- Përshkruan llojet e ushqimit, aktivitetet fizike;
- Qëndrim të drejtë trupor;
- Praktikon ushtrime;
- Ndërton bashkëpunim;
- Harton rregullore;
- Hulumton.

**Planifikimi vjetor i temave mësimore për fushën e kurrikulës:
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Klasa I****

Lëndët e fushës kurrikulare	TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE				Rezultatet e kompetencave (Rezultatet e të nxënit për shkallë)
	PERIUDHA I		PERIUDHA II	PERIUDHA III	
	Shtator-tetor	Nëntor-dhjetor	Janar-shkurt-mars	Prill-maj-qershor	
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Njohja e vetes dhe e botës për rreth Shëndeti dhe faktorët që ndikojnë në shëndet Kujdesi dhe siguria	Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre Lojërat lëvizore dhe popullore	Lojërat dhe pushimi Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit Shëndeti dhe higjiena personale	Shëndeti dhe higjiena personale Unë dhe mjedisi Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet	Komunikues efektiv: I-3,4,5,6,7,8 Mendimtar kreativ; II-1,3,4,5,6,7,8 Nxënës i suksesshëm III-1,2,3,4,5,6,7 Kontribues produktiv IV- 1,2,3,4,5,6 Individ i shëndoshë V-1,2,3,4,5,6,7 Qytetar i përgjegjshëm VI-1,2,3,4,5,6,7

PLANI DYMUJOR: SHTATOR—TETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: I

Temat mësimore: Njohja e vetes dhe e botës përreth.
Shëndeti dhe faktorët që ndikojnë në shëndet.
Kujdesi dhe siguria.

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

I.3,6; II.1,2,3; III.2,3; IV.2,3; V.2,4,5,6,7; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

1.1,2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Njohja e vetës dhe e botës përreth	- Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin, nxënësit dhe të tjerët; - Vlerëson ndjenjat e veta duke biseduar me të rriturit dhe bashkëmoshatarët e vet; - Mëson për ndihmën; - Njeh dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndet; - Përkrauan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jetë i shëndoshë; - Njeh dhe zgjedh njerëzit/ institucionet që e ndihmojnë të jetë dhe të mbetet i shëndoshë; - Dallon sjelljet e drejta në aktivitetet ku merr pjesë; - Shpjegon sjelljen e drejtë e të gabuar në raste të ndryshme; - Respekton rregullat gjatë lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe me gjerë; - Njeh dhe respekton udhëzimet e dorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme;	1. Paraqesim personazhet (Zh) fq. 3 2. Unë jam (Zh) fq.6 3. Ushtrimet e mia më të mira (Zh) fq. 7 4. Drejtqëndrimi (Zh) fq. 8 5. Drejtqëndrimi (P) fq. 9,10 6. Vizitë te mjeku(Zh) fq. 11 7. “Vëshimet dhe aeroplanët” (Zh) fq. 14 8. “Bartja e topit në kolonë” (Zh) fq. 15 9. “Bartja e topit me rrjetë” (P) fq. 16 10. “Peshkatari kap peshqit” (Zh) fq. 16 11. Pasimet e topit (Zh) fq. 17 12. “Goli” (Zh) fq. 18 13. “Kush është më i shpejtë” (Zh) fq. 18 14. Kërcimet (Zh) fq. 19 15. “Rrethi në rreth” (Zh) fq. 20 16. “Tërheqja e litarit” (Zh) fq. 20 17. “Kërcimi në gjatësi” (Zh) fq. 21 18. “Poligoni” (Zh) fq. 22	18	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	“Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 1”, ShB “Dukagjini” Burime nga interneti
Shëndeti dhe faktorët që ndikojnë në shëndet							
Kujdesi dhe siguria							

PLANI DYMUJOR: NËNTOR—DHJETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: I

Temat mësimore: Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre.
Lojëra lëvizore dhe popullore.

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

I.3; II.1; III.3; IV.2; V.2; VI.2;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

2.1,2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e Vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre	- Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësimdhënësit; - Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike; - Demonstron shkathësi të lëvizjeve elementare gjatë kapijes dhe hedhjes së rekuizitave; - Merr pjesë në lojëra elementare dhe i zotëron poligonet e thjeshta në shkollë;	19. Ushtrime ritmike (Zh) fq. 23 20. Të vallëzojmë së bashku (Zh) fq. 24 21. “Bartja e topit me shkopinj” (Zh) fq. 24 22. Ecja (Zh) fq. 25 23. Vrapimi pesëdhjetë metra (Zh) fq. 26 24. Vrapimi me stafetë (Zh) fq. 27 25. Ushtrime koordinuese (Zh) fq. 28 26. Të rrotullojmë rrethin (ZH) fq. 29 27. Qepim-shqepim (zigzag) (Zh) fq. 29 28. Kërcime me litar (Zh) fq. 30 29. Rreshtimi (Zh) fq. 31 30. Të shënojmë gola me dorë (Zh) fq. 32 31. Zotërimi i topit (Zh) fq. 32 32. “Miu dhe elefanti” (Zh) fq. 33 33. “Zvarritja në tunel” (Zh) fq. 33 34. “Shkronja” (Zh) fq. 34	16	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	“Edukata fizike, sportet dhe shëndeti 1”, ShB “Dukagjini” Burime nga interneti
Lojërat lëvizore dhe popullore	- Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj.; - Demonstron vrapimin me shpejtësi më së paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare distancë prej së paku 100 metra; - Praktikon ushtrime të thjeshta ritmike me dhe pa mjete; - Merr pjesë aktive në lojëra të thjeshta dhe poligone; - Demonstron lojëra ritmike dhe valle të thjeshta;	30. Të shënojmë gola me dorë (Zh) fq. 32 31. Zotërimi i topit (Zh) fq. 32 32. “Miu dhe elefanti” (Zh) fq. 33 33. “Zvarritja në tunel” (Zh) fq. 33 34. “Shkronja” (Zh) fq. 34					

PLANI TREMUJOR: JANAR—SHKURT—MARS

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: I

Temat mësimore: Lojëra dhe pushimi.

Ushqim i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit.

Shëndeti dhe higjiena personale.

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

I.3; II.1; III.3; IV.2; V.2; VI.2;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

1.1,2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënës për temë mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Lojërat dhe pushimi	- Praktikoni lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe grupe; - Dalloni shenjat e lodhjes dhe i menaxhojnë ato në mënyrën e duhur; - Njëh dhe praktikoni mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe ushtrimeve; - Përshtat dhe përzgjedh veshjet sipas stinëve dhe aktiviteteve fizike; - Aplikoni masat higjienike para, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike; - Dalloni qëndrimin e drejtë dhe jo të drejtë të trupit dhe përpigjet ta mbajë trupin drejt kur bart objekte të ndryshme; - Dalloni llojet e ushqimeve që përdor në menunë e tij/saj; - Praktikoni mënyrat e drejta të të ushqyerit; - Shpjegojnë prejardhjen e ushqimeve që konsumon; - Njëh produktet e ushqimit nga bota bimore dhe shtazore; - Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteve fizike në shëndet; - Përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet; - Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës.	35. Loja “Indiani Xhon” (Zh) fq. 35 36. “Kush mbledh më shumë tasa?” (Zh) fq. 35 37. Të ecim në ekuilibër (Zh) fq. 36 38. “Zhvendosja e hulahoop-it” (Zh) fq. 36 39. “Numrat në rreth” (Zh) fq. 37 40. “Hyra në rreth, vrapo” (macja dhe miu) (P) fq. 37 41. Rregullat e lojës (Zh) fq. 40, 41 42. Sportet (Zh) fq. 42 43. Futbolli (Zh) fq. 43 44. Basketbolli (Zh) fq. 43 45. Hendbolli (Zh) fq. 44 46. Volejbolli (Zh) fq. 44 47. Atletika (Zh) fq. 45 48. Noti (Zh) fq. 45 49. Kujdesi gjatë lojës (Zh) fq. 46 50. Vepro (P) fq. 47, 49 51. Vepro (P) fq. 48 52. Vepro (P) fq. 50 53. Lodhja (Zh) fq. 51 54. Vepro (P) fq. 52	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostifikues - Lista e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	“Edukata fizike, sportet dhe shëndeti 1”, ShB “Dukagjini” Burime nga interneti
Ushqimi i shëndetit shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit							
Shëndeti dhe higjiena personale							

PLANI TREMUJOR: PRILL—MAJ—QERSHOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: I

Tema mësimore: Shëndeti dhe higjiena personale.
Unë dhe mjedisi.
Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet.

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

I.1,2,3; II.2,3; III.2,4; IV.2,4; V.2,4,5,6,7; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

1.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temën mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Shëndeti dhe higjiena personale	- Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale; - Tregon rëndësinë e shëndetit dental dhe oral; - Njeh dhe dallon rreziqet në shkollë, shtëpi dhe mjedisin ku jeton; - Kupton rëndësinë e përdorimit të barnave për shëndetin e tij/saj; - Përkrahet shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave dhe preparateve të ndryshme; - Identifikon personat apo institucionet ku mund të kërkojë ndihmë; - Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj; - Dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike; - Vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë aktivitetëve sportive.	55. Si të ushqehemi (Zh) fq. 56 56. T'i dallojmë ushqimet (Zh) fq. 57 57. Vlerat e ushqimit (Zh) fq. 58 58. Ushqimi dhe vlerat e tij para dhe pas aktivitetit (Zh) fq. 60 59. Ngjyros (P) fq. 61 60. Higjiena (Zh) fq. 64 61. Higjiena personale (Zh) fq. 65 62. Veprimi (P) fq. 66 63. Veprimi (P) fq. 67 64. Higjiena e dhembëve (Zh) fq. 68 65. Higjiena e ushqimit (Zh) fq. 69 66. Plotëso (P) fq. 70 67. Veprimi (P) fq. 71 68. Rreziku në shtëpi (Zh) fq. 74 69. Rreziku në rrugë (Zh) fq. 75 70. Profesionet ndihmëse (Zh) fq. 76 71. Rëndësia e barnave (Zh) fq. 77 72. Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim (Zh) fq. 78 73. Mjedisit im i përshtatshëm (Zh) fq. 79 74. Shkolla - mjedisit im (Zh) fq. 81	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Lista e kontrollit	- Shoqëria dhe mjedisit - Arsimi për zhvillimin e qëndrueshëm	“Edukata fizike, sportet dhe shëndeti”, ShB “Dukagjini” - Burime nga interneti
Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet							
Unë dhe mjedisit							

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Paraqesim personazhet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vlerëson ndjenjat e veta duke biseduar me të rriturit dhe bashkëmoshatarët e vet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I. 3, III. 3, V. 1, 2

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Paraqesim personazhet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan personazhet e tekstit;
- Parashikon lojëra të personazheve sipas paraqitjes;
- Gjen të përbashkëtat e tij me personazhet e librit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi të lojërave.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

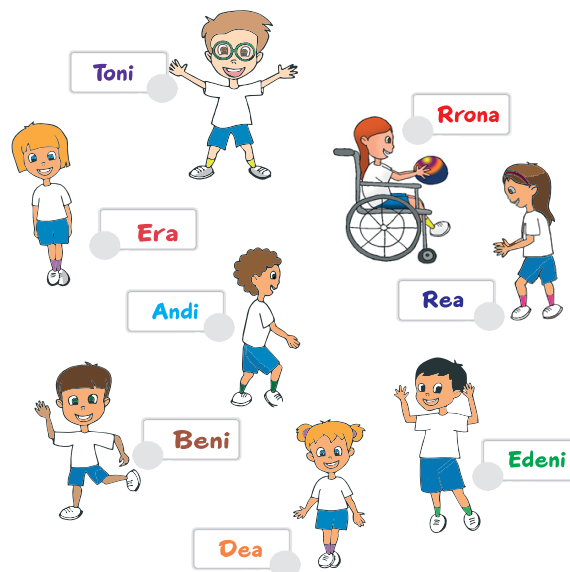


Hapi 1: Njoftohen nxënësit me tekstin shkollor dhe me personazhet.

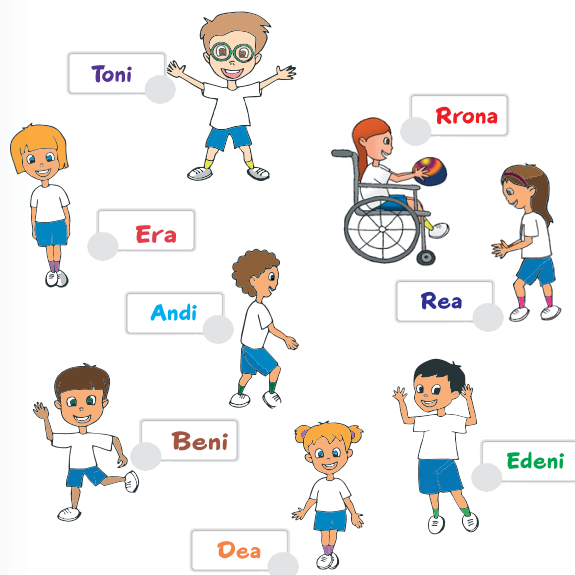
Diskutohet rreth pyetjes: *Cilët janë këta fëmijë?*
Lexohen emrat e personazheve.

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të parashikojnë lojërat e ndryshme që do t'i luajnë personazhet gjatë udhëtimit me librin.

Paraqesim personazhet



Paraqesim personazhet



3

- Çfarë lojëra do të mësojnë nga personazhet?
- Cilën lojë do ta luajnë Toni, Rrona, Era?

Përgjigje e mundshme: Unë mendoj që Rrona do të luajë lojën e volejbollit, kurse Era lojën e futbollit.

Mendimet e përbashkëta të nxënësve për personazhet shoqërohen me fotografinë e lojës. Ato vendosen mbi emrin e personazhit.

Hapi 3:

Udhëzohen nxënësit të zgjedhin personazhet që i pëlqejnë dhe pyeten:

- *Loja e cilit personazh të pëlqen dhe pse?*
- Diskutimi i nxënësve vazhdon duke gjetur ngjashmëritë e tyre me personazhet.



Për shembull: Edhe unë e dua hendbollin sikurse Rea.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të personazheve, krijmtarinë e përshkrimit të lojërave, gjetjen e tipareve të përbashkëta të personazheve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ta njohim veten

Rezultatet e të nxënit të temës:

Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.3; V.1,2

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Unë jam

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan karakteristikat fizike sipas pamjes në pasqyrë;
- Shënon të dhënat në libër sipas kërkesave të parashtruara;
- Krahason pëllëmbën e dorës me të shokut a shoqes sipas vizatimit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Peshore, metër.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



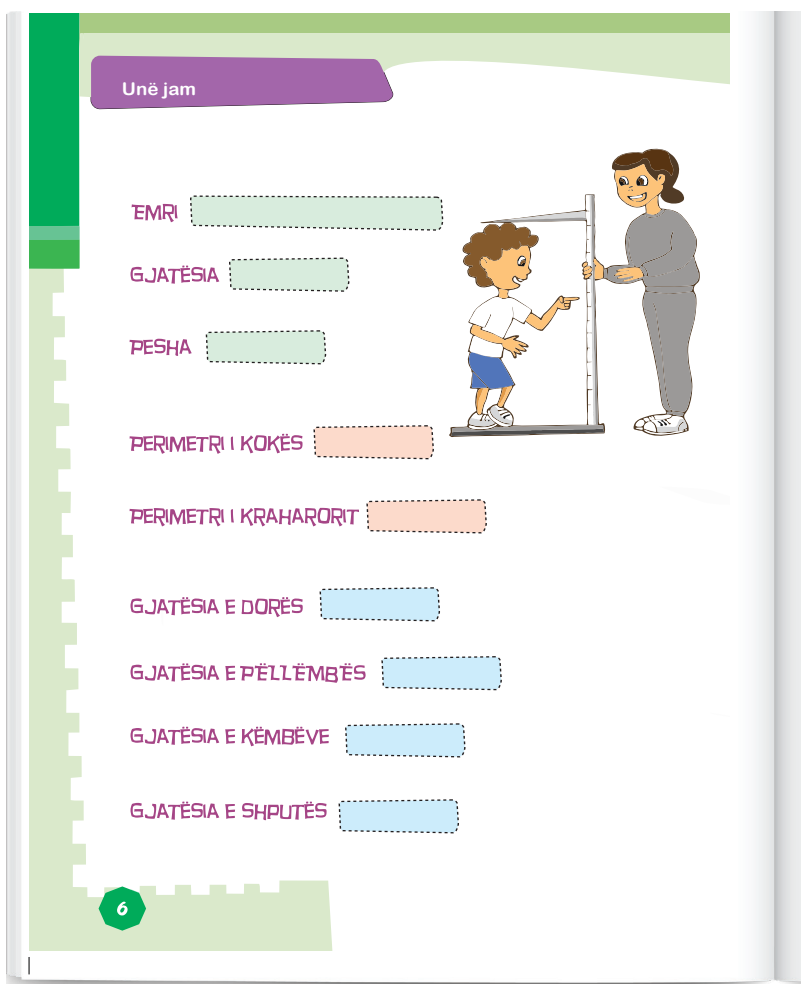
Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të vërejnë veten në pasqyrë dhe pyeten:

- Cilat pjesë të trupit i patë në pasqyrë?

Përgjigje e mundshme: Unë po shoh kokën, duart, këmbën etj.

Hapi 2: Lexohet një tekst i shkurtër:

“Lira me familjen e saj do të udhëtojë jashtë shtetit. Asaj i mungon pasaporta. Së bashku me babanë e saj shkuan për të aplikuar. Lirës ia kërkuar disa të dhëna që i duhen dokumentit. Atë e fotografuan, ia matën gjatësinë me metër dhe peshën me peshore. Asaj iu duk shumë interesant kur ia shikuan edhe ngjyrën e syve.”



Unë jam

EMRI

GJATËSIA

PESHA

PERIMETRI I KOKËS

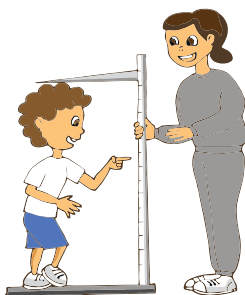
PERIMETRI I KRAHARQIT

GJATËSIA E DORËS

GJATËSIA E PËLLËMBËS

GJATËSIA E KËMBËVE

GJATËSIA E SHPËTËS



6

Pyeten nxënësit:

- Cilat të dhëna ia kërkuan Lirës?
- Cilat mjete na nevojiten për të plotësuar këto të dhëna?

Njoftohen nxënësit me mjetet e punës, demonstron veprimtaria që do të bëhet gjatë procesit të matjes.

Hapi 3: Të njëjtën veprimtari e bëjnë edhe nxënësit dhe të dhënat e fituara do të shënohen në libër.

Hapi 4: Udhëzohen ata që në fletat A4 ta vizatojnë pëllëmbën e dorës dhe më pas ta krahasojnë atë me të shokut a shoqes.

Pastaj ata pyeten:

- Çfarë dallojnë duart tuaja nga të shokut?

Përgjigjet e tyre mund të jenë: Dora ime është më e madhe se e shokut.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të karakteristikave fizike, saktësinë e shënimit të të dhënave dhe krahasimin e pëllëmbës së dorës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ta njohim veten

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I. 3; II.8; III.3; IV.3; V. 2; VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrimet e mia më të mira

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan llojet e ndryshme të ushtrimeve;
- Demonstron ushtrimet në mjedisin e përshtatshëm;
- Bisedon për rëndësinë e ushtrimeve në trupin e tyre.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Dyshek gjimnastikor, televizor etj.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë ushtrimet e personazheve dhe t'i përshkruajnë.

Ata pyeten:

- *Çfarë ushtrimesh po bëjnë fëmijët?*

Përgjigje e mundshme: Ata po bëjnë ushtrime me lëvizje të ndryshme.

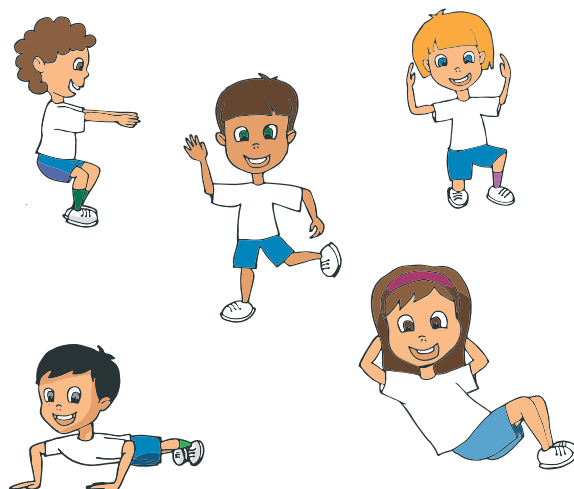
Hapi 2: Nxënësit përgatiten për ushtrimet që do të demonstrojnë. Para vetes shtrojnë dyshekun gjimnastikor, si dhe njoftohen me lojën.

Ushtrimet e mia më të mira

Unë bëj ushtrime çdo ditë që trupi im të jetë i fuqishëm dhe i shëndetshëm.

"Jam si një biçikletë që nuk ndalet."

Le t'i praktikojmë së bashku disa ushtrime:



PO TI, A BËN USHTRIME?

A JU PËLQYEN USHTRIMET QË BËMËP

PO JO

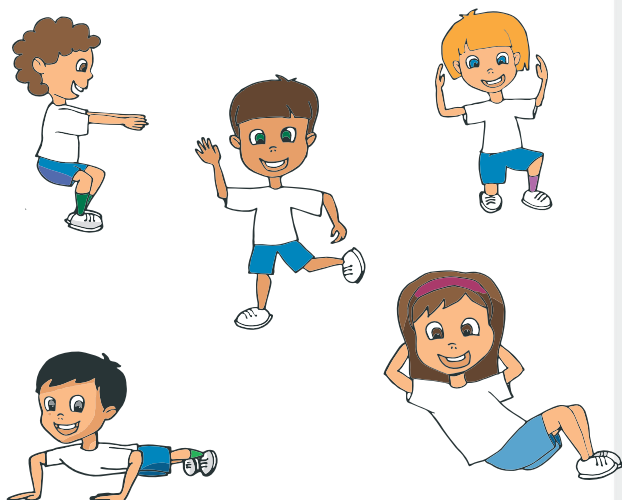
PO JO

Ushtrimet e mia më të mira

Unë bëj ushtrime çdo ditë që trupi im të jetë i fuqishëm dhe i shëndetshëm.

"Jam si një biçikletë që nuk ndalet."

Le t'i praktikojmë së bashku disa ushtrime:



PO TI, A BËN USHTRIME?

A JU PËLQYEN USHTRIMET QË BËMË?

PO JO

PO JO

7

"Loja e pasqyrave"

Kjo lojë zhvillohet në një vend të sheshtë, në oborr, në fushë, në sallë apo në palestër. Në të mund të përfshihen gjithë klasa.

Për realizimin e kësaj loje nxënësit ndahen në dyshe, të vendosur përballë njëri-tjetrit. Njëri prej nxënësve është "pasqyra" dhe tjetri është imazhi i pasqyrës. Ai që është imazhi i pasqyrës fillon të kryejë një ndër ushtrimet e mësuara, ndërsa pasqyra duhet të imitojë me lëvizjet apo me pozicionet që kryen apo merr imazhi i pasqyrës. Nxënësit ndërrojnë rolet herë pas here.

Qëllimi i lojës është rritja e aftësisë së identifikimit të pjesëve të trupit dhe të lëvizjeve që ato mund të kryejnë. Gjithashtu, nëpërmjet këtyre ushtrimeve kuptojnë që trupi i tyre bëhet i fortë, por edhe i shëndetshëm.

Hapi 3: Hapet biseda rreth pyetjeve:

- A ju pëlqyen ushtrimet që kryet?
- Si u ndiet gjatë ushtrimeve?

Dëgjoen me vëmendje mendimet e nxënësve dhe orientohen që të vetëdijesohen për rëndësinë e ushtrimeve në shëndetin tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin e llojeve të ushtrimeve dhe demonstrimin e ushtrimeve, si dhe rëndësinë e ushtrimeve për trupin.

Detyrë:

Çdo mëngjes të praktikojnë ushtrime të tilla.

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ta njohim veten

Rezultatet e të nxënit të temës:

Kupton rëndësinë e shëndetit dhe të faktorëve që ndikojnë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I. 3; II.8; III.3; IV.3; V. 2; VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Drejtqëndrimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan situatat e ndryshme të Benit;
- Dallon pozitën e drejtë dhe jo të drejtë gjatë lëvizjes dhe qëndrimit ulur;
- Bisedon për qëndrimin e drejtë të shtyllës kurrizore.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Lexohet teksti:

Beni është në klasën e parë. Ai i bën detyrat në tavolinë, por pozitën e trupit nuk e mban drejt. Nëna gjithmonë e këshillon Benin që të qëndrojë drejt kur i bën detyrat. Beni e harron këshillën e nënës.

- Çfarë bëri Beni?

Përgjigje e mundshme: Beni nuk ulet drejt në karrige kur bën detyra.

Udhëzim: Vazhdohet duke lexuar tekstin në libër.

Drejtqëndrimi



Ky është Beni dhe qeni i tij, Bubu. Duke shëtitur së bashku, qeni Bubu filloi të vraponte dhe Beni po e ndiqte pas. Pasi mbërritën në shtëpi, Beni filloi të ndiente dhembje në shpinë.

U vizitua te mjeku dhe këshillat e tij ishin: duhet ta përmirësonte qëndrimin në tavolinë dhe të praktikonte ecje të drejtë.



Toni i tregoi Benit se si duhet të ulet duke qëndruar drejt.

Drejtqëndrimi



Ky është Beni dhe qeni i tij, Bubu. Duke shëtitur së bashku, qeni Bubu filloi të vraponte dhe Beni po e ndiqte pas. Pasi mbërritën në shtëpi, Beni filloi të ndiente dhembje në shpinë.

U vizitua te mjeku dhe këshillat e tij ishin: duhet ta përmirësonte qëndrimin në tavolinë dhe të praktikonte ecje të drejtë.



Toni i tregoi Benit se si duhet të ulet duke qëndruar drejt.

8

Hapi 2: Lexohet teksti për Benin dhe më pas pyeten rreth situatës.

- Pse Beni pas shëtitjes me qenin ndiente dhembje të shpinës?
- Çfarë e këshilloi Benin mjeku?

Nxënësit mund të shprehen kështu:

Benin e këshilloi mjeku që të praktikojë ecjen me qenin, si dhe të përmirësojë uljen në karrige.

Hapi 3:



Nxënësit vrojtojnë fotografitë dhe dallojnë pozitën e drejtë të uljes dhe të shëtitjes me qenin. Pozita e drejtë e uljes në karrige dhe ecja me qenin nuk do ta dëmtojnë shtyllën kurrizore.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e situatave të ndryshme dhe për saktësinë e pozitave të trupit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ta njohim veten

Rezultatet e të nxënit të temës:

Njih rëndësinë e shëndetit dhe faktorët që ndikojnë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.8; III.3; IV.3; V.2; VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Drejtqëndrimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimin e personazhit në lëvizje;
- Dallon ndërtimin e shtyllës kurrizore;
- Identifikon pozitën e trenit për ngjyrosje.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Ngjyrë, kitarë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

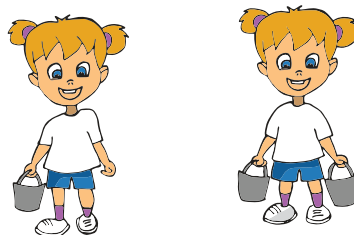
Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë pozitën e Deas gjatë lëvizjes.

Diskutohet rreth pyetjes:

- Cila pozitë e Deas është më e mirë gjatë lëvizjes dhe pse?

Dea e ka pozitën e mirë të trupit, sepse i bart kovat me të dyja duart.

Dea tregon se si duhen bartur kovat duke qëndruar me shpinën drejt:

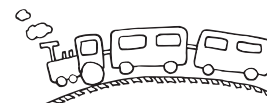


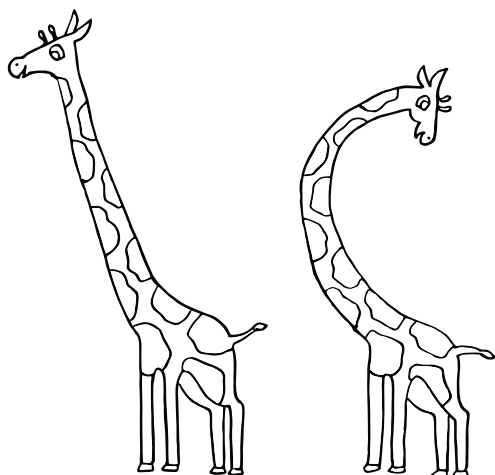
Shtylla jonë kurrizore është pjesa më e rëndësishme e trupit. Atë mund ta dallojmë lehtësisht – thjesht duke prekur shpinën. Ajo përbëhet nga disa kocka të vendosura njëra përmbi tjetrën.

Është shumë e ngjashme me qafën e kitarës.



A MUND TA DALLONI, CILI NGA TRENAT E MËPOSHTËM ËSHTË I DREJTËP NËSE PO, NGJYROSENI.





Hapi 2: Nxënësit informohen për rëndësinë e shtyllës kurrizore, duke kuptuar ndërtimin e saj.

Diskutohet rreth pyetjes:

- Si janë të vendosura kockat e shtyllës kurrizore?

Një përgjigje që mund ta japin ata do të mund të ishte kështu:

Kockat e shtyllës kurrizore janë të vendosura njëra mbi tjetën sikurse qafa e kitarës.



Hapi 3: Udhëzohen nxënësit ta ngjyrosin trenin e drejtë duke krahasuar atë me shtyllën e drejtë të kurrizit, si dhe në faqen tjetër qafën e drejtë të gjirafës.

Udhëzim: Kjo është ora e dytë e njësisë mësimore “Drejtqëndrimi” dhe nxënësve do t’u jepet kohë më shumë në ngjyrosjen e figurave në libër.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e veprimeve të personazhit, ndërtimin e shtyllës kurrizore dhe saktësisë në ngjyrosje.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ta njohim veten

Rezultatet e të nxënit të temës:

Njih rëndësinë e shëndetit dhe të faktorëve që ndikojnë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.5; IV.3; VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vizitë te mjeku

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton pajisjet mjekësore;
- Bisedon rreth përdorimit të barnave;
- Shpjegon përgjigjet e dhëna.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Stetoskop, shpatulla.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare, njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:

Para nxënësve paraqiten pajisjet mjekësore dhe kërkohet nga ta që t'i emërtojnë ato.

Hapet diskutimi me pyetjen:

- Si quhen këto pajisje mjekësore?

Përgjigje mundshme:

Këto janë dëgjuet e mjekut dhe shpatullat për fyt.

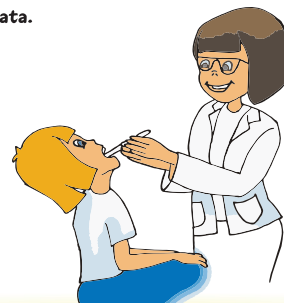
Vizitë te mjeku

Era kishte kokëdhembje, kështu që, para se të nisej për në shkollë, kërkoi nga prindërit t'i jepnin shurup, për t'ia ndaluar dhembjen.

- Përse të nevojitet shurupi, bija ime? - e pyetën ata.

- Kam dhembje koke.

- Jo, bija ime, pa u konsultuar me mjekun, nuk mund të përdorim asgjë! Prandaj, bëhu gati që të shkojmë për vizitë te mjeku, - ia kthyen ata.



ÇFARË DUHET TË BËJMË NËSE NUK NDIHEMI MIRËP RRETHO PËRGJIGJEN E SAKTË:

- Të shkojmë te mjeku.
- Të dalim të luajmë.
- Ta thërrasim mësuesen/mësuesin.

(Rrumbullako përgjigjen e saktë)

11

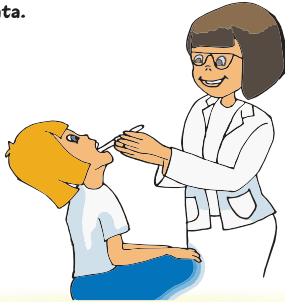
Vizitë te mjeku

Era kishte kokëdhembje, kështu që, para se të nisej për në shkollë, kërkoi nga prindërit t'i jepnin shurup, për t'ia ndaluar dhembjen.

- Përse të nevojitet shurupi, bija ime? - e pyetën ata.

- Kam dhembje koke.

- Jo, bija ime, pa u konsultuar me mjekun, nuk mund të përdorim asgjë! Prandaj, bëhu gati që të shkojmë për vizitë te mjeku, - ia kthyen ata.



**ÇFARË DUHET TË BËJMË NËSE NUK NDIHEMI MIRË?
RRETHO PËRGJIGJEN E SAKTË:**

a. Të shkojmë te mjeku.

b. Të dalim të luajmë.

c. Ta thërrasim mësuesen/mësuesin.

(Rrumbullako përgjigjen e saktë)

11



Hapi 2: Lexohet teksti dhe më pas hapet diskutimi me nxënësit.

• Çfarë bëri Era para se të nisej në shkollë?

Përgjigje e mundshme: Era, para se të nisej për në shkollë i kërkoi, nënës një shurup për dhembje koke.

• Po nëna çfarë i tha Erës?

Përgjigje e mundshme: Nëna e këshilloi Erën që shurupin nuk duhet ta përdorë pa rekomandimin e mjekut.

Hapi 3: Kërkohet nga nxënësit të rrumbullakosin përgjigjen e saktë (përgjigjja a është e saktë) dhe pyeten:

• Pse rrumbullakose përgjigjen a?

Përgjigje e mundshme: Ne duhet të kërkojmë të shkojmë te mjeku kur nuk ndihemi mirë dhe jo të përdorim shurup pa rekomandimin e mjekut.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për emërtimin e pajisjeve mjekësore, për përshkrimin e përdorimit të barnave dhe saktësinë e përgjigjeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Respekton rregullat gjatë lojërave dhe gjatë aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe me gjërë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.8; III.2; IV.3; V.2; VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Vërshimet dhe aeroplanët”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën sipas rregullave;
- Zbaton urdhrin e lojës për të fituar;
- Shpjegon përgjigjen.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Literaturë ndihmëse.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Njoftohen nxënësit për lojën dhe informohen për rregullat e saj.

Loja zhvillohet në klasë.

Rregullat shkruhen në tabelë.

Rregullat e lojës:

1. Qëndro në vend pa lëvizur
2. Lëviz kur jepet urdhër.

“Vërshimet dhe aeroplanët”

Sot, mësuesja do të na mësojë një lojë të bukur, në të cilën do të marrim pjesë të gjithë.

Do të vrapojmë, do të ulemi dhe do të hipim mbi objekte.



Kur mësuesja të thotë: “Vërshim!”, duhet të hipim mbi objekte.
Kur mësuesja të thotë: “Aeroplan!”, duhet të fshihemi ose të shtrihemi.



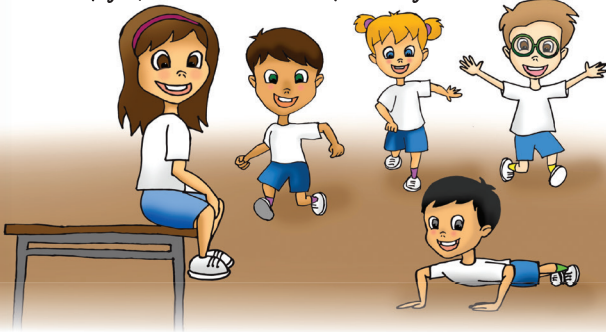
PLOTËSO ME PO OSE JO, PËR RREGULLIN E LOJËS.

A do të duhet të qëndrojmë në një vend pa lëvizur ? **PO JO**

"Vërshimet dhe aeroplanët"

Sot, mësuesja do të na mësojë një lojë të bukur, në të cilën do të marrim pjesë të gjithë.

Do të vrapojmë, do të ulemi dhe do të hipim mbi objekte.



Kur mësuesja të thotë: "Vërshim!", duhet të hipim mbi objekte.
Kur mësuesja të thotë: "Aeroplan!", duhet të fshihemi ose të shtrihemi.



PLOTËSO ME **PO** OSE **JO**, PËR RREGULLIN E LOJËS.

A do të duhet të qëndrojmë në një vend pa lëvizur? **PO JO**

14

Hapi 2: Fillon loja duke udhëhequr me urdhrat: "vërshim" (nxënësit hipin mbi bankë) dhe "aeroplan" (nxënësit duhet të fshihen apo të shtrihen).

Nxënësit zbatojnë urdhrat dhe qëndrojnë në vend pa lëvizur derisa të dëgjojnë urdhrin tjetër.

Mund të luhet edhe loja "Aeroplanët".

Të gjithë fëmijët vrapojnë lirisht nëpër fushë të sportit ose në klasë. Kur thërret drejtuesi i lojës "Aeroplanët", për 10 sekonda, të gjithë duhet të futen nën ndonjë objekt. Ai që nuk gjen strehim, del nga loja. Në lojën tjetër lihet edhe një vend më pak për t'u fshehur dhe kështu vazhdon loja, derisa të mbeten pesë fituesit e fundit.

Hapi 3: Në përfundim të lojës nxënësit plotësojnë përgjigjen për pyetjen e dhënë në libër dhe kërkohet prej tyre që ta arsyetojnë atë.

- Pse duhet të qëndrojmë në një vend pa lëvizur?

Përgjigje e mundshme: Ne duhet të qëndrojmë

në një vend pa lëvizur derisa të dëgjojmë urdhrin tjetër.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për reagimin e zbatimit të urdhrat dhe saktësinë e përgjigjeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitetet fizike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.8; III.3; IV.3; V.2;

VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Bartja e topit në kolonë”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan fotografitë e dhëna;
- Demonstron lojën e mësuar;
- Bisedon për përjetimet e ndryshme gjatë lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



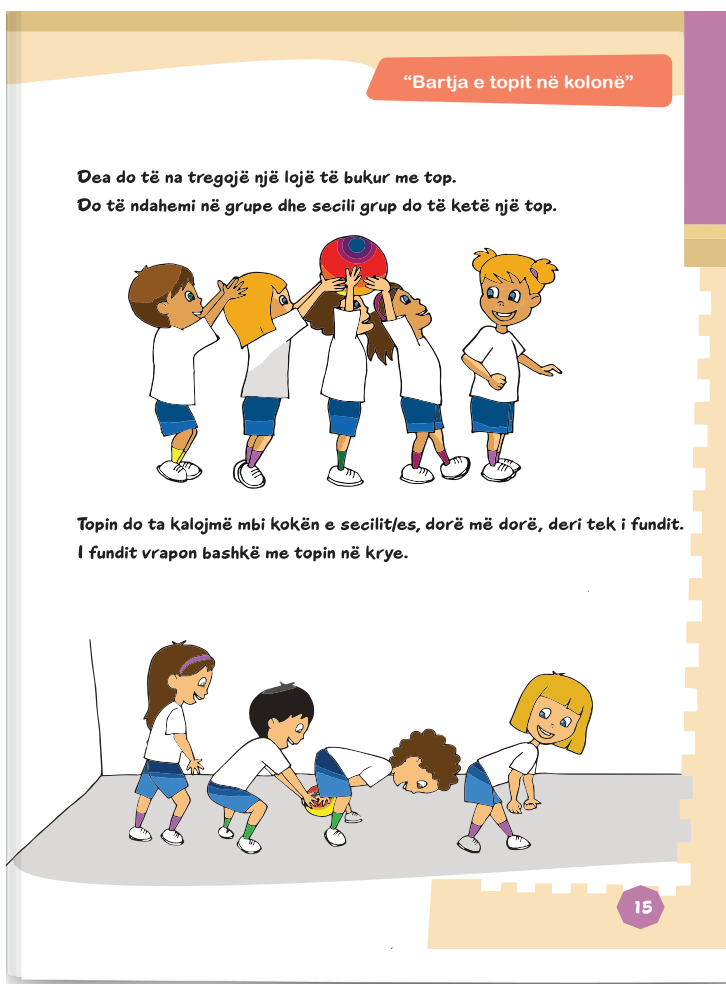
Hapi 1: Kërkohen nga nxënësit të përshkruajnë fotografitë me fëmijët dhe topin e tyre.

- *Si po e mban topin djali në figurën e parë?*

Përgjigje e mundshme: Djali po e mban topin lart.

- *Po djali në figurën e dytë?*

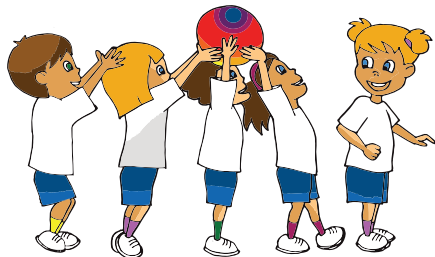
Përgjigje e mundshme: Ai po e mban topin poshtë.



"Bartja e topit në kolonë"

Dea do të na tregojë një lojë të bukur me top.

Do të ndahemi në grupe dhe secili grup do të ketë një top.



Topin do ta kalojmë mbi kokën e secilit/ës, dorë më dorë, deri tek i fundit. I fundit vrapon bashkë me topin në krye.



15



Hapi 2: Nxënësve u tregohet loja dhe u lexohen rregullat e saj. Demonstronjë lojën së bashku duke i respektuar rregullat e mësuara më parë. Topi do të kalojë nëpër duart e nxënësve, fillimisht mbi kokën e tyre e më pas nën këmbë.

Hapi 3: Pas përfundimit të lojës pyeten nxënësit për t'i treguar ndjesitë që kishin gjatë lojës.

- A ju pëlqeu loja? Nëse po, pse?

Një përgjigje e mundshme që mund ta japin ata është:

Po, jemi kënaqur dhe kemi qeshur, sepse topin nganjëherë e kishim të vështirë ta kapnim nga dora në dorë.

Drejtohet për rëndësinë e rolit që kanë të tilla lojëra.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e fotografive dhe për pjesëmarrjen aktive në lojë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.8; III.3; IV.3; V.2; VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Bartja e topit me rrjetë”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën që bëjnë personazhet;
- Shpjegon lojën me rregullat e saj;
- Njehson kohën për të fituar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrjetë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



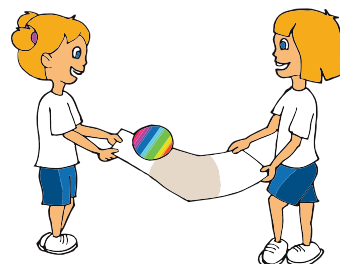
Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë lojën e Deas dhe të Erës sipas asaj që shihen në figura. Diskutojnë rreth pyetjes:

- Çfarë loje po luajnë Dea me Erën?

Përgjigje e mundshme: Era dhe Dea po bartin topin me një rrjetë.

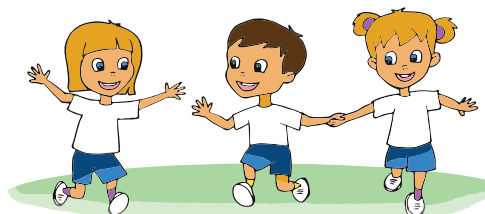
“Bartja e topit me rrjetë”

Dy shoqet e bankës, Dea dhe Era, sot do të luajnë një lojë garuese, në të cilën topat do të barten nëpërmjet rrjetave (gazetave). Këtë lojë do ta përsëritin edhe shokët e tjerë dhe fitues do të shpallet më i shpejti.



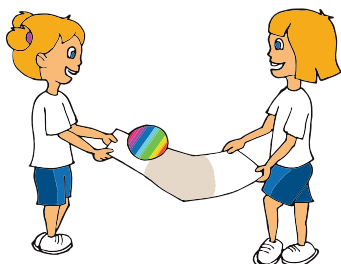
“Peshkatori kap peshqit”

Dea dhe Edeni janë kapur për dore dhe luajnë rolin e peshkatarit. Era luan rolin e peshkut. Ata e ndjekin Erën derisa ta zënë.



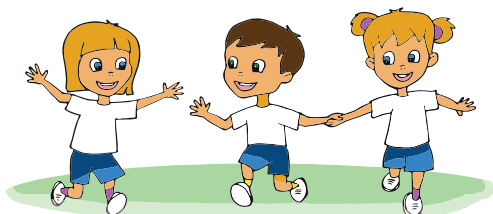
"Bartja e topit me rrjetë"

Dy shoqet e bankës, Dea dhe Era, sot do të luajnë një lojë garuese, në të cilën topat do të barten nëpërmjet rrjetave (gazetave). Këtë lojë do ta përsëritin edhe shokët e tjerë dhe fitues do të shpallet më i shpejti.



"Peshkatori kap peshqit"

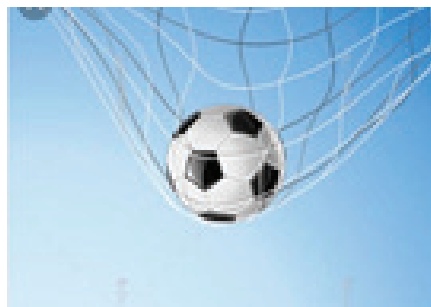
Dea dhe Edeni janë kapur për dore dhe luajnë rolin e peshkatarit. Era luan rolin e peshkut. Ata e ndjekin Erën derisa ta zënë.



16

Hapi 2: Nxënësve u shpjegohet loja garuese dhe rregullat e saj. Atyre u tregohet që kjo lojë kërkon shpejtësi dhe saktësi.

Hapi 3: Nxënësi fillon lojën duke e bartur topin nga një vend në vendin tjetër me rrjetë a gazetë.



Loja vazhdon deri në shpalljen e fituesit, i cili zgjidhet për shpejtësi dhe saktësi.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e lojës dhe saktësinë në kryerjen e lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitetet fizike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.6; II.7; III.3; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Peshkatarit kap peshqit”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton disa nga pajisjet e peshkatarit;
- Përcakton lojën me rregullat e saj;
- Luan duke respektuar rregullat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kallam, rrjetë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutimi me nxënësit duke i pyetur ata për pajisjet e peshkatarëve.

Diskutim rreth pyetjes:

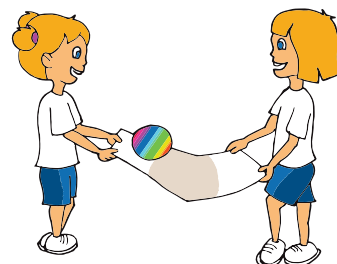
- *Cilat janë pajisjet e peshkatarit?*

Këto pajisje mund të shfaqen në monitor apo të sillen në klasë.



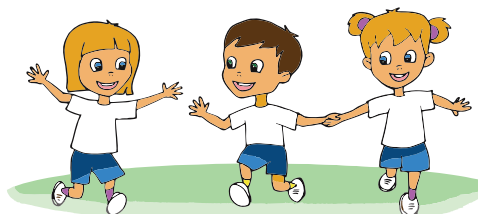
“Bartja e topit me rrjetë”

Dy shoqet e bankës, Dea dhe Era, sot do të luajnë një lojë garuese, në të cilën topat do të barten nëpërmjet rrjetave (gazetave). Këtë lojë do ta përsëritin edhe shokët e tjerë dhe fitues do të shpallet më i shpejti.



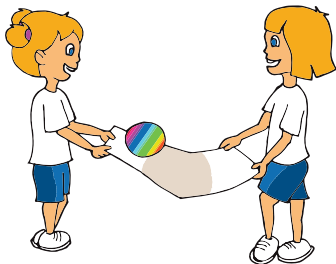
“Peshkatarit kap peshqit”

Dea dhe Edeni janë kapur për dore dhe luajnë rolin e peshkatarit. Era luan rolin e peshkut. Ata e ndjekin Erën derisa ta zënë.



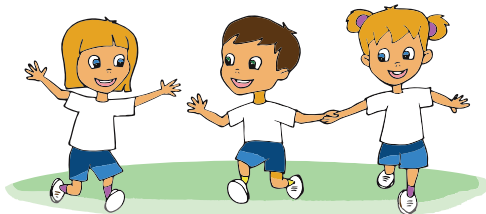
"Bartja e topit me rrjetë"

Dy shoqet e bankës, Dea dhe Era, sot do të luajnë një lojë garuese, në të cilën topat do të barten nëpërmjet rrjetave (gazetave). Këtë lojë do ta përsëritin edhe shokët e tjerë dhe fitues do të shpallet më i shpejti.



"Peshkatari kap peshqit"

Dea dhe Edeni janë kapur për dore dhe luajnë rolin e peshkatarit. Era luan rolin e peshkut. Ata e ndjekin Erën derisa ta zënë.



16

Hapi 2: Nxënësve u përcaktohen rregullat e lojës "Peshkatari kap peshqit".

Hapësira ndahet në dy zona, prej të cilave njëra do të jetë ujë e tjetra tokë.

Dy nxënës janë peshkatarë që qëndrojnë në tokë, kurse të tjerët janë peshqit dhe qëndrojnë në ujë. Peshkatarët kapen për dore dhe vrapojnë drejt detit pa i lëshuar duart dhe përpiqen t'i zënë me dorë peshqit. Ata që zihen bëhen peshkatarë dhe u ndihmojnë për të zënë edhe peshq të tjerë.

Hapi 3: Nxënësit vazhdojnë lojën deri në përfundim të orës.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për emërtimin e pajisjeve, mënyrën e përcaktimit të rregullave dhe saktësinë në respektimin e rregullave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim, në çifte dhe në grupe.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.6; II.7; III.3; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi i topit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen zgjidhjen e saktë të gjëegjës;
- Përshkruan lojën e personazheve;
- Luan me pasime të topit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

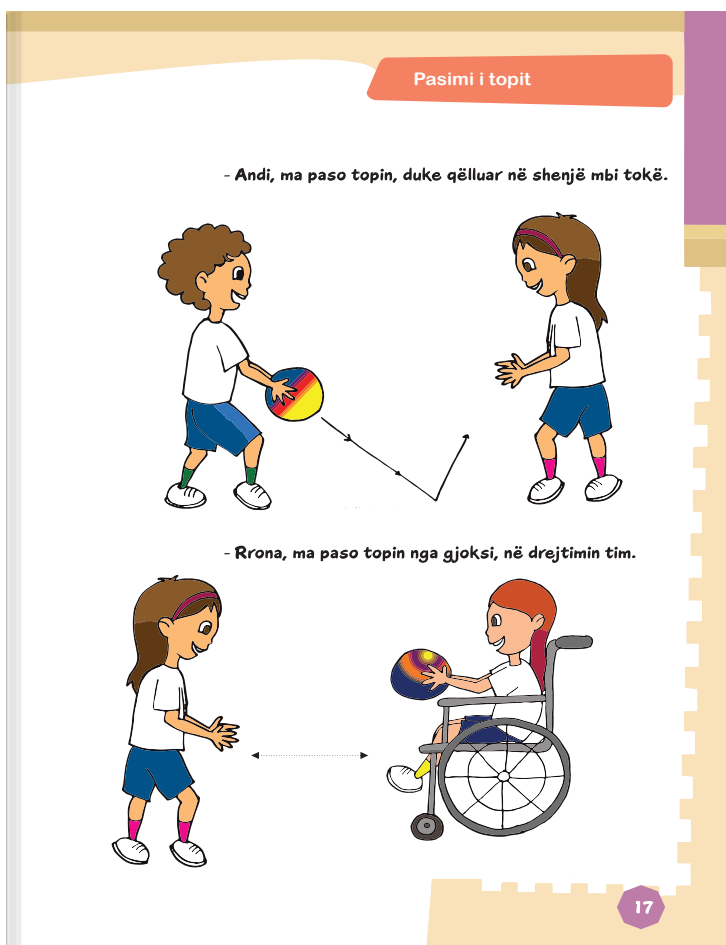
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

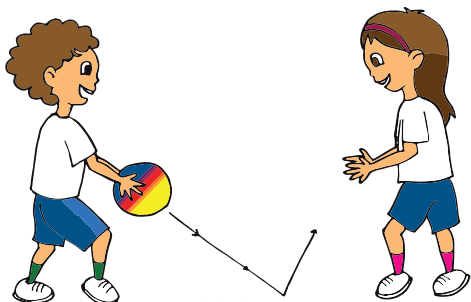
Hapi 1: Para nxënësve shfaqet një gjëegjës për topin dhe kërkohet që ta gjejnë atë.

“Rrumbullak e rrumbullak të gjithë fëmijët i nxjerr n’sokak”
Ndihmohen nxënësit në gjetjen e gjëegjës.

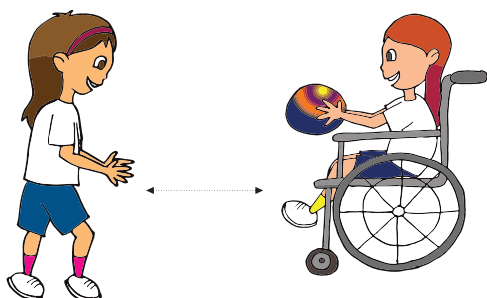


Pasimi i topit

- Andi, ma paso topin, duke qëlluar në shenjë mbi tokë.



- Rrona, ma paso topin nga gjoksi, në drejtimin tim.



17

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë lojën e Andit dhe të Rronës duke pasuar topin. Paraprakisht flitet për situatën e Rronës dhe për të drejtën e saj.

- Si po e pason topin Andi dhe Rrona?

Përgjigje e mundshme: Andi pason topin duke qëlluar në shenjë mbi tokë, kurse Rrona pason topin në drejtim të gjoksit.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në dyshe dhe pasojnë topin në dy mënyra, duke qëlluar nga duart në tokë dhe pastaj në duar dhe nga duart në duar, në drejtim të gjoksit. Ata luajnë duke lëvizur me shpejtësi.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin e lojës dhe saktësinë në pasim të topit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitetet fizike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I. 3; II.8; III.3; IV.3; V.2;

VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Goli”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Radhit shkronjat për të gjetur fjalën;
- Identifikon rregullat e lojës;
- Godet topin sipas rregullave të lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi, porta.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Në tabelë paraqiten shkronjat të shpërndara, më pas lexohen disa herë dhe kërkohen nga nxënësit të formojnë fjalën GOLI.

“Goli”

Edeni do të shënojë gol me këmbë. Më pas, në të njëjtën mënyrë, do të vazhdojnë edhe nxënësit e tjerë, në radhë. Topin do ta vendosim përpara portës dhe do ta godasim drejt saj.



“Kush është më i shpejti?”

—Unë jam më i shpejti në grupin tim. Do të vrapoj me shpejtësi deri te koni dhe do ta marr i pari flamurin, — tha Edeni.



18

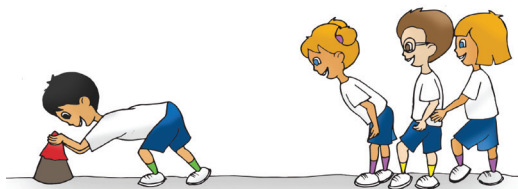
"Goli"

Edeni do të shënojë gol me këmbë. Më pas, në të njëjtën mënyrë, do të vazhdojnë edhe nxënësit e tjerë, në radhë. Topin do ta vendosim përpara portës dhe do ta godasim drejt saj.



"Kush është më i shpejti?"

—Unë jam më i shpejti në grupin tim. Do të vrapoj me shpejtësi deri te koni dhe do ta marr i pari flamurin, — tha Edeni.



18

Hapi 2: Hapet diskutimi me pyetjen:

Si shënohet një gol?

Një përgjigje që mund të merret nga nxënësit do të ishte:

Goli mund të shënohet me këmbë.

Hapi 3: Nxënësit njoftohen me rregullat e lojës, të cilat do t'i zbatojnë më pas në lojë.

Rregullat e lojës:

1. Topi vendoset para portës;
2. Godit topin me këmbë drejt portës.

Hapi 4: Secilit nxënës i jepet mundësia që të provojë të gjuajë me dorë topin në portë.

Loja zhvillohet në oborr a në mjedise të tjera.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e goditjes drejt portës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: I. 3; II.8; III.3; IV.3; V.2; VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Kush është më i shpejti?”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon arsyet e përdorimit të flamurit në lojë;
- Demonstron lojën sipas rregullave të caktuara;
- Njehson kohën për arritjen e shpejtësisë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kon, flamuri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet një flamur garues dhe pyeten nxënësit se në cilën pjesë të lojës mund ta kenë në dorë këtë flamur.

Nxënësit mund të shprehen që flamurin mund ta kenë në dorë kur të jenë fitues.



“Goli”

Edeni do të shënojë gol me këmbë. Më pas, në të njëjtën mënyrë, do të vazhdojnë edhe nxënësit e tjerë, në radhë. Topin do ta vendosim përpara portës dhe do ta godasim drejt saj.



“Kush është më i shpejti?”

—Unë jam më i shpejti në grupin tim. Do të vrapoj me shpejtësi deri te koni dhe do ta marr i pari flamurin, — tha Edeni.



18

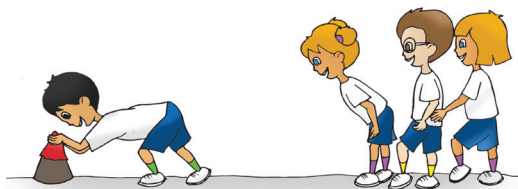
"Goli"

Edeni do të shënojë gol me këmbë. Më pas, në të njëjtën mënyrë, do të vazhdojnë edhe nxënësit e tjerë, në radhë. Topin do ta vendosim përpara portës dhe do ta godasim drejt saj.



"Kush është më i shpejti?"

—Unë jam më i shpejti në grupin tim. Do të vrapoj me shpejtësi deri te koni dhe do ta marr i pari flamurin, — tha Edeni.



18

Hapi 2: Shpjegohet loja "Kush është më i shpejti?".

Loja zhvillohet në mjedis të hapur. Caktohen distancat e vrapimit, në të cilat vendosen edhe shenjat. Secili garues do të vrapojë me shpejtësi, për ta kapur i pari flamurin.



Hapi 3: Loja vazhdon me nxënësit duke përsëritur grupet garuese disa herë derisa të shpallet fituesi.

Ai që e kap flamurin i pari, bëhet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e lojës dhe saktësinë e lëvizjeve në kohë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Respekton rregullat gjatë lojërave dhe gjatë aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe më gjerë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.3; V.2;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1,2

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan kërcimet e kangurit;
- Dallon kërcimet e personazheve;
- Imiton kërcimet e personazheve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet fotografia e kangurit. Fillon diskutimi me nxënësit rreth pyetjes:

- Çfarë kërcime bën kanguri?

Përgjigje e mundshme:

Kanguri hidhet me dy këmbë.

Toni, Edeni dhe Beni do të bëjnë kërcime:

-Kërcime me këmbë të mbyllura



-Kërcime me këmbë të hapura



-Kërcime të ndërthurura



Kërcimet

Toni, Edeni dhe Beni do të bëjnë kërcime:

-Kërcime me këmbë të mbyllura



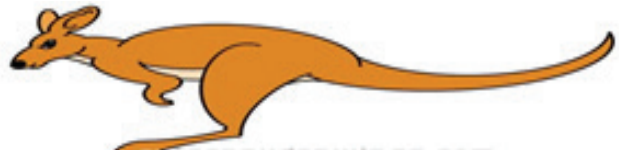
-Kërcime me këmbë të hapura



-Kërcime të ndërthurura



19



Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë librat dhe të dallojnë kërcimet e personazheve duke i përshkruar ato.

- Çfarë kërcimesh po bëjnë Edeni, Toni dhe Beni?

Përgjigjet e mundshme që mund të japin nxënësit:

- Toni kërcen me këmbë të mbyllura.
- Beni kërcen me këmbë të hapura.
- Edeni kërcen me këmbë të ndërthurura.

Hapi 3: Nxënësit do të imitojnë kërcimet e personazheve për një kohë të caktuar, duke i përsëritur ato disa herë dhe duke i provuar të gjitha llojet e kërcimeve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e kërcimeve të kangurit, dallimet dhe mënyrën e imitimit të kërcimeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Rrethi në rreth”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon lojën;
- Përshkruan veprimet e personazheve;
- Demonstron lojën duke ndjekur rregullat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, rreth gjimnastikor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: “Loja me rreth”

Para nxënësve paraqitet rrethi gjimnastikor.

- *Si quhet ky mjet?*

Përgjigje e mundshme: Rrethi gjimnastikor.

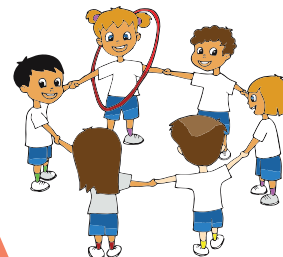
Pastaj vendoset në trup rrethi te pjesa e belit dhe fillohet rrotullimi derisa ai qëndron në ajër.

- *Cili është rregulli i saj?*

Përgjigje e mundshme: Kjo lojë është loja me rreth dhe rregulli i saj është që rrethi mos të bjerë në tokë.

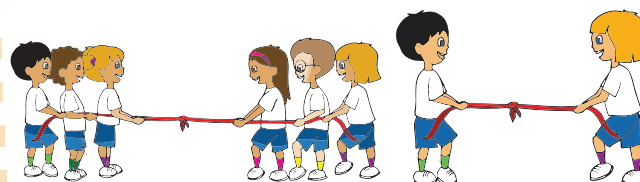
“Rrethi në rreth”

Dea do ta kalojë rrethin e para në trupin e saj, pa i shkëputur duart nga shokët. Në të njëjtën mënyrë do të vazhdojnë edhe skuadrat e tjera, duke garuar të gjithë me njëri-tjetrin. Kush është më i shpejtë?



“Tërheqja e litarit”

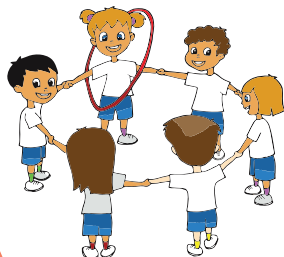
Rea dhe Dea do t'i udhëqin skuadrat e tyre në tërheqjen e litarit. Skuadra që arrin e para të flamurit, shpallet fituese.



Ndërsa Edeni dhe Era do ta tërheqin litarin të vetëm.

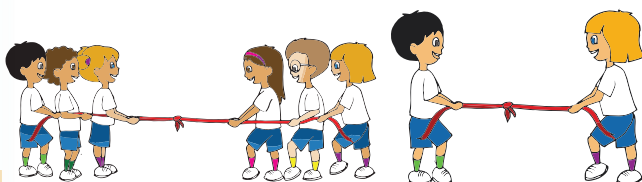
"Rrethi në rreth"

Dea do ta kalojë rrethin e para në trupin e saj, pa i shkëputur duart nga shokët. Në të njëjtën mënyrë do të vazhdojnë edhe skuadrat e tjera, duke garuar të gjithë me njëri-tjetrin. Kush është më i shpejtë?



"Tërheqja e litarit"

Rea dhe Dea do t'i udhëqin skuadrat e tyre në tërheqjen e litarit. Skuadra që arrin e para të flamuri, shpallet fituese.



Ndërsa Edeni dhe Era do ta tërheqin litarin të vetëm.

20

Hapi 2: Prezantohet loja që Dea po bën me shokët dhe shoqet e klasës.

Diskutohet me nxënësit për veprimet e radhës të Deas.

- *Si po e përcjell Dea rrethin te fëmijët e tjerë?*

Nxënësit mund të japin si përgjigje:

Dea po e përcjell rrethin nga trupi i saj në trupin e shokut më të afërt.

Hapi 3: Loja praktikohet në klasë si garë mes grupeve.

Ndahen nxënësit në grupe.

Zgjerohet rrethi dhe kapin duart mes vete. Rrethi gjimnastikor vendoset te një nxënës në dorë. Ata duke lëvizur duart do të përcjellin rrethin te të tjerët.

Zhvillohet garë se kush më shpejt arrin ta kthejë rrethin te vendi i nisjes.

Rregulli i lojës: *Mos i shkëput duart me shokun!*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e personazheve dhe demonstrimin në lojë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Tërheqja e litarit"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për përdorimin e litarit;
- Krahason lojën e fëmijëve;
- Demonstron lojën sipas veprimeve të mësuara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, litar.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet një litar. Ata pyeten:

- Çfarë shërben ky litar?
- Po fëmijët, për çfarë e përdorin më shumë?

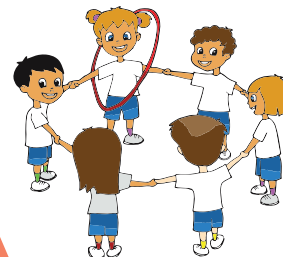
Përgjigje e mundshme:

Litari shërben për të lidhur një mjet, objekt a sende të tjera.

Fëmijët e përdorin në lojëra, për të kërcyer me të etj.

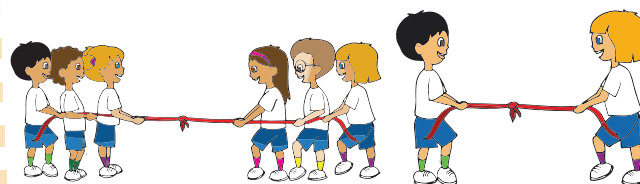
"Rrethi në rreth"

Dea do ta kalojë rrethin e para në trupin e saj, pa i shkëputur duart nga shokët. Në të njëjtën mënyrë do të vazhdojnë edhe skuadrat e tjera, duke garuar të gjithë me njëri-tjetrin. Kush është më i shpejtë?



"Tërheqja e litarit"

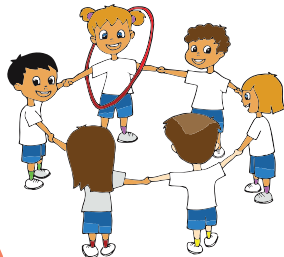
Rea dhe Dea do t'i udhëqin skuadrat e tyre në tërheqjen e litarit. Skuadra që arrin e para te flamuri, shpallet fituese.



Ndërsa Edeni dhe Era do ta tërheqin litarin të vetëm.

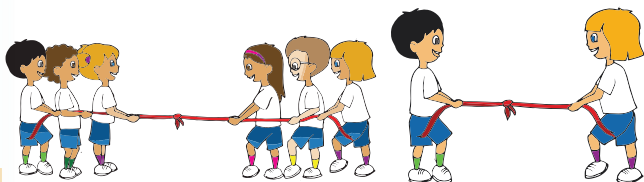
"Rrethi në rreth"

Dea do ta kalojë rrethin e para në trupin e saj, pa i shkëputur duart nga shokët. Në të njëjtën mënyrë do të vazhdojnë edhe skuadrat e tjera, duke garuar të gjithë me njëri-tjetrin. Kush është më i shpejtë?



"Tërheqja e litarit"

Rea dhe Dea do t'i udhëheqin skuadrat e tyre në tërheqjen e litarit. Skuadra që arrin e para të flamurit, shpallet fituese.



Ndërsa Edeni dhe Era do ta tërheqin litarin të vetëm.

20

Hapi 2: Lexohet teksti i dhënë dhe kërkohet nga nxënësit të tregojnë për skuadrat e Reas dhe të Deas.

- Çfarë po bëjnë Rea dhe Dea?
- A janë ndarë në mënyrë të barabartë grupet?
- Kush mendon se do të fitojë?

Përgjigje e mundshme: Rea dhe Dea janë udhëheqëset e grupit. Ato janë ndarë në mënyrë të barabartë.

- Po Edeni dhe Era, si do ta tërheqin litarin? Nxënësit dallojnë tërheqjen e litarit në grup dhe në dyshe.

Hapi 3: Organizohet loja në grupe.

Ndahen nxënësit në grupe dhe u shpërndahen litarët.

Përcaktohen rregullat e lojës:

Të respektohet flamuri i vendosur!

Ata do të tërheqin litarin me sa forcë kanë, në mënyrë që skuadra e tyre të dalë fituese.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohen në krahasimin e lojës dhe demonstrimin e veprimeve të mësuara.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Kërcimi në gjatësi”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon veprimet e personazheve;
- Dallon lëvizjet që bëjnë personazhet;
- Demonstron lojën, duke ndjekur rregullat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Pengesa gjimnastikore.

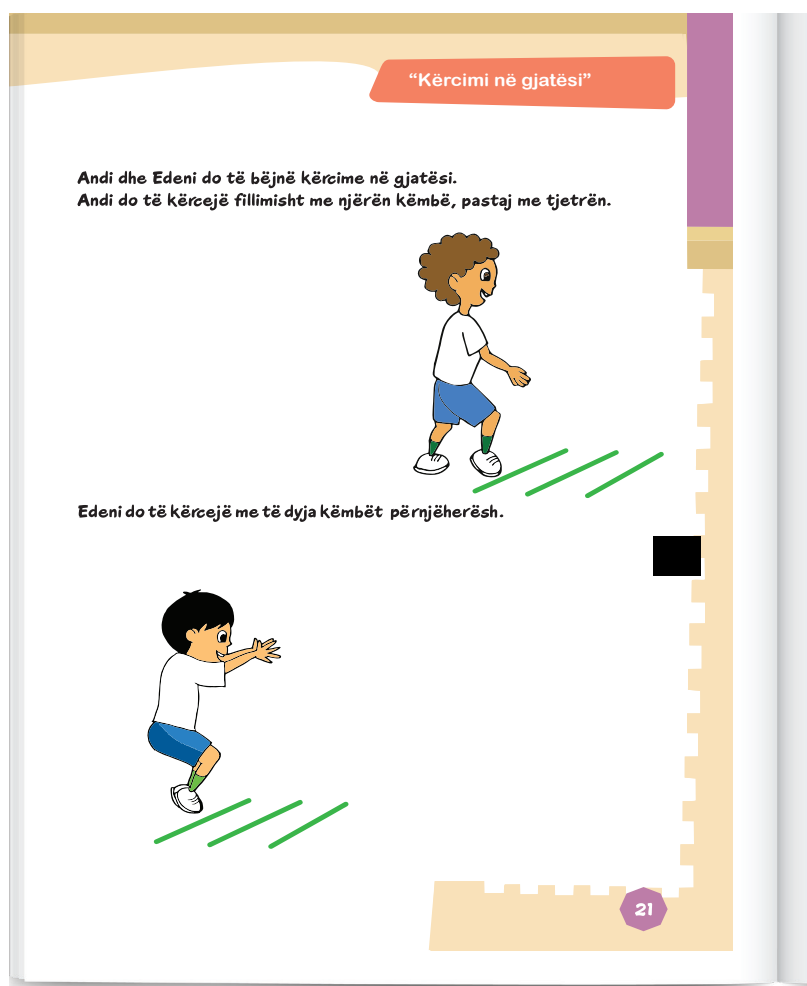
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë figurat në libër. Pyeten më pas:

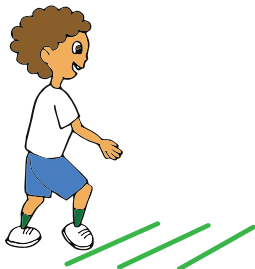
- Çfarë po bëjnë Andi dhe Edeni?
- Për çfarë shërbejnë pengesat e vendosura në tokë?

Nxënësit i përshkruajnë lëvizjet e personazheve, duke u bazuar në libër.

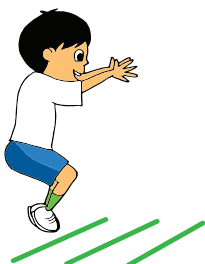


"Kërcimi në gjatësi"

Andi dhe Edeni do të bëjnë kërcime në gjatësi.
Andi do të kërcëjë fillimisht me një të këmbë, pastaj me tjetrën.



Edeni do të kërcëjë me të dyja këmbët përnjëherësh.



21

Hapi 2: Pas përshkrimit të lëvizjeve të Andit dhe të Edenit, nxënësit pyeten:

- *Ku dallojnë kërcimet e Andit dhe të Edenit?*

Përgjigje e mundshme: Andi kërcen me një të këmbë, pastaj me tjetrën, kurse Edeni kërcen me dy këmbët njëkohësisht.

Hapi 3: Loja

Nxënësit ndahen në dy grupe.

Vendosen pengesat në tokë, të cilat kanë distancë të caktuar njëra me tjetrën.

Udhëzohen nxënësit të kërcëjnë në një të këmbë, më pas në tjetrën me nga një këmbë. Demonstrohen ushtrimet që u mësuuan.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e lëvizjeve dhe kërcimet sipas llojeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Poligoni"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton lojën e shfaqur në fotografi;
- Përshkruan lëvizjet që bën Andi;
- Demonstron lojën duke ndjekur rregullat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, fleta A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë fotografinë.

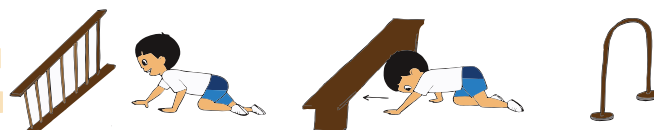
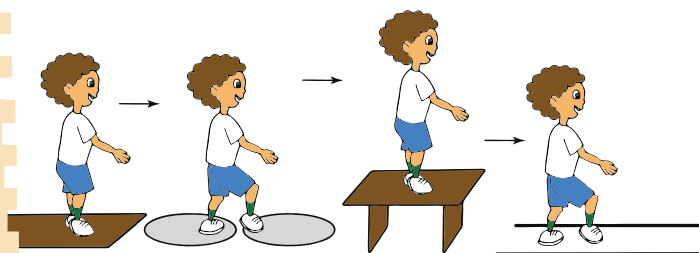
- Çfarë po bëjnë djemtë në fotografi?
- A po i ndryshojnë lëvizjet ata?

Përgjigje e mundshme:

Nxënësit shohin dy djemtë duke bërë lëvizje të ndryshme, si: hedhje, kërcime, përlulje, por pa u ndalur. Njoftohen që loja e tillë quhet *poligon*.

"Poligoni"

Andi do t'i kalojë pengesat e vendosura nga mësuesja. Pas tij, në të njëjtën mënyrë do të vazhdojnë edhe të tjerët.

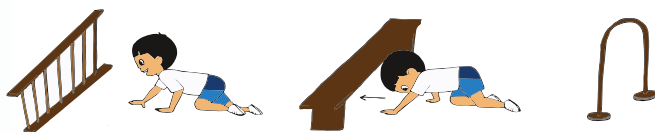
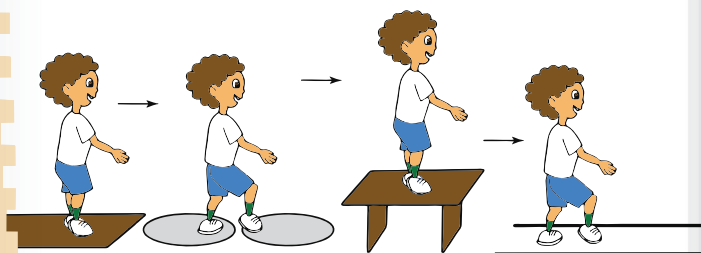


22



"Poligoni"

Andi do t'i kalojë pengesat e vendosura nga mësuesja. Pas tij, në të njëjtën mënyrë do të vazhdojnë edhe të tjerët.



22

Hapi 2: Nxënësit shikojnë figurat e paraqitura dhe i përshkruajnë lëvizjet e Andit.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë lëvizje po bën Andi?
- Numëro sa mënyra të lëvizjes bëri ai.

Përgjigje e mundshme: Andi po bën lëvizje të ndryshme, ai kaloi 7 pengesat e vendosura.

Hapi 3: Nxënësit udhëzohen të shkojnë në fushën sportive.

Aty janë të vendosura pengesat e ndryshme dhe nxënësit do të demonstrojnë disa lëvizje të poligonit.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për mënyrën e përshkrimit të lëvizjeve dhe demonstrimin e kalimit të pengesave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime ritmike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon llojet e ndryshme të vallëzimeve;
- Krahason veprimet e personazheve;
- Përzgjedh lëvizjet ritmike sipas muzikës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fletë A4, kompjuter me zmadhues zëri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë fotografinë dhe të dallojnë llojet e vallëzimeve.

Pyeten:

- Çfarë po bëjnë vajzat?

Përgjigje e mundshme: Vajzat po vallëzojnë.

- Si po vallëzojnë ato?

Përgjigje e mundshme: Ato po vallëzojnë me fjongo, me top dhe me rreth.

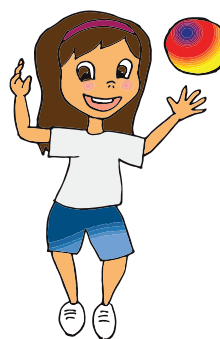


Ushtrimet ritmike

Dea do të vallëzojë me fjongo dhe do ta fluturojë fjongon në mënyra të ndryshme.

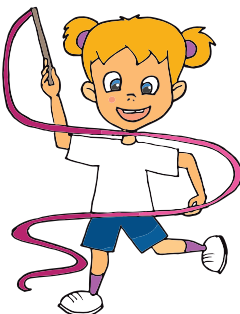


Rea do të vallëzojë me top. Ajo do të bëjë rrotullime, bartje të topit nga njëra dorë në tjetrën etj.

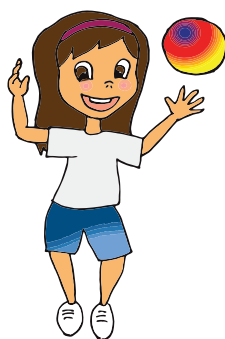


Ushtrimet ritmike

Dea do të vallëzojë me fjongo dhe do ta fluturojë fjongon në mënyra të ndryshme.



Rea do të vallëzojë me top. Ajo do të bëjë rrotullime, bartje të topit nga njëra dorë në tjetrën etj.



23

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë figurat dhe të përshkruajnë lëvizjet e Deas dhe të Reas.

- Çfarë ka në dorë Rea dhe çfarë po bën ajo me të?

Përgjigje e mundshme: Dea ka një fjongo dhe po vallëzon me të në mënyrë të çrregullt.

- Çfarë po bën Rea me topin në dorë?

Përgjigje e mundshme: Rea po vallëzon duke bërë rrotullime dhe hedhje të topit nga një dorë në tjetrën.

- A është vallëzimi ushtrim trupor?

Përgjigje e mundshme: Po, sepse lëviz trupin dhe ushtron muskujt.

Hapi 3: Nxënësve u lëshohet një muzikë ritmike në klasë.

Ata do të marrin një mjet në dorë (libër, laps, top, vizore) dhe do të vallëzojnë bashkë me të. Nxënësit do të bëjnë lëvizje të ndryshme, duke iu përshtatur muzikës së dëgjuar.

Kënga mund të dëgjohet në vegëzën:

“Hapa-dollapa” -https://www.youtube.com/watch?v=9oN_Zr2V0e0.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për krahasimin e lëvizjeve të personazheve dhe përzgjedhjen e lëvizjeve ritmike.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Të vallëzojmë së bashku

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lëvizjet e mësueses dhe të nxënësve;
- Dallon ritmin e këngës;
- Demonstron këngën duke vallëzuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kompjuter me zmadhues zëri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë fotografinë dhe të përshkruajnë veprimet e mësueses dhe të nxënësve.

- Çfarë mendoni se po bëjnë mësuesja dhe nxënësit?
- A bëjnë lëvizje të njëjta apo janë të ndryshme?

Përgjigje e mundshme: Nxënësit përshkruajnë fotografinë duke dhënë mendimet e tyre. Mësuesja dhe nxënësit po vallëzojnë si grup.

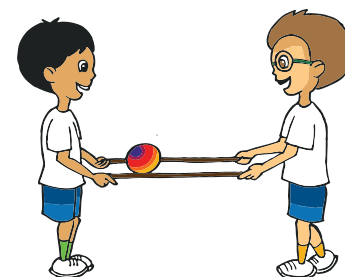
Të vallëzojmë së bashku

Për sot, mësuesja ka zgjedhur një këngë shumë të bukur, prandaj të gjithë do të vallëzojmë së bashku.



"Bartja e topit me shkopinj"

Skuadrat do të garojnë me njëra-tjetrën duke përdorur shkopinj druri, për ta bartur topin nga njëri vend në tjetrin.



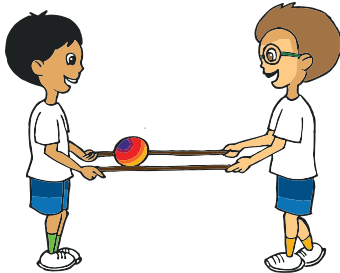
Të vallëzojmë së bashku

Për sot, mësuesja ka zgjedhur një këngë shumë të bukur, prandaj të gjithë do të vallëzojmë së bashku.



"Bartja e topit me shkopinj"

Skadrat do të garojnë me njëra-tjetrën duke përdorur shkopinj druri, për ta bartur topin nga njëri vend në tjetrin.



24

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit t'i mbyllin sytë. Kënga që do të dëgjohet është:

A-ram-sam-sam dhe gjendet në vegëzën:

(https://www.youtube.com/watch?v=HwoXD_RVETg).

Kur lëshohet muzika, ata që e gjejnë se cila këngë është, hapin sytë dhe dalin para tabelës. Për nxënësit kjo këngë është e njohur, por nëse ka fëmijë që nuk e njohin këngën, ftohen edhe ata të marrin pjesë.

Hapi 3: Në pjesën e fundit të orës do të vallëzohet kënga e dëgjuar.

Të gjithë fëmijët vallëzojnë së bashku duke demonstruar lëvizjet sipas ritmit të këngës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen duke dalluar ritmin dhe lëvizjet sipas ritmit të këngës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Bartja e topit me shkopinj”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan shkopinjtë e drurit;
- Demonstron lojën;
- Krahason me tjetrin kohën gjatë realizimit të lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shkopinj druri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten disa shkopinj druri dhe kërkohet nga nxënësit që t'i përshkruajnë ata.

Pyeten nxënësit:

- Si duken këta shkopinj?

Përgjigje e mundshme: Shkopinj të duken të hollë dhe të gjatë.

- Përse shërbejnë?

Përgjigje e mundshme: Shkopinj të shërbejnë për t'i përdorur në lojëra të ndryshme.

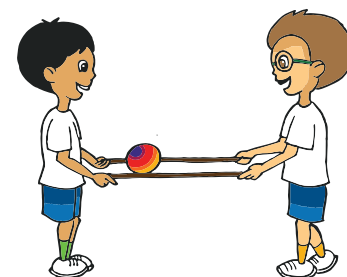
Të vallëzojmë së bashku

Për sot, mësuesja ka zgjedhur një këngë shumë të bukur, prandaj të gjithë do të vallëzojmë së bashku.



“Bartja e topit me shkopinj”

Skuadrat do të garojnë me njëra-tjetrën duke përdorur shkopinj druri, për ta bartur topin nga njëri vend në tjetrin.



24



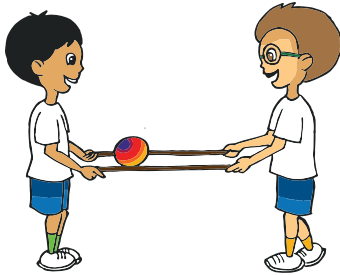
Të vallëzojmë së bashku

Për sot, mësuesja ka zgjedhur një këngë shumë të bukur, prandaj të gjithë do të vallëzojmë së bashku.



"Bartja e topit me shkopinj"

Skadrat do të garojnë me njëra-tjetrën duke përdorur shkopinj druri, për ta bartur topin nga njëri vend në tjetrin.



24

Hapi 2: Lexohet teksti duke treguar lojën për të cilën do të garojnë skuadrat.

Demonstrohet loja në klasë. Nxënësit ndahen në dyshe.

Shpërndahen shkopinjtë për dy grupet. Ata do të bartin topin nga tabela deri në fund të klasës. Ata që nuk arrijnë të mbajnë topin mes shkopinjve, humbin garën.

Bëhet matja e kohës gjatë realizimit të lojës dhe mbahen shënime në tabelë.

Kështu vazhdohet edhe me grupet e tjera.

Hapi 3: Pas përfundimit të lojës nga të gjitha grupet, nxënësit do të krahasojnë kohën sipas minutave dhe sekondave që kanë kaluar gjatë bartjes së topit.

Në bazë të rezultatit, ai grup që ka arritur kohën më të shkurtër shpallet grup fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për demonstrimin e lojës dhe krahasimin e kohës gjatë lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ecja

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan mënyrën e ecjes së personazheve;
- Krahason mënyrat e ecjes së tyre;
- Luan bazuar në ecjet e përvetësuara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tabelë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxënësit do të shohin personazhet e librit duke bërë ecje jo të zakonshme. Ata shikojnë figurat dhe diskutojnë mënyrat e ecjes së tyre.

- Çfarë po bën Rea? Si po ec ajo?
- Po, Toni dhe Era çfarë lëvizje bëjnë?

Duke shikuar librin, nxënësit japin përgjigjet.



Ecja

Do t'i provojmë ecjet e ndryshme të gjithë.

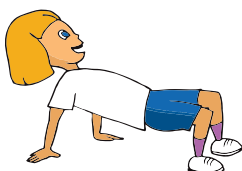
Rea ecën në maja të gishtave.



Toni ecën duke u mbështetur në thembra.



Era ecën e përkulur me këmbë dhe duar prapa.



25

Hapi 2: Nxënësit, pas vëzhgimit të mënyrave të ecjes së personazheve, do të bëjnë krahasimin e tyre.

- Çka dallon ecja e Reas dhe Tonit?
- A mund të provohen këto ecje?

Përgjigjet e mundshme: Era ecën me duar dhe me këmbë, për dallim nga Rea dhe Toni që ecin vetëm me këmbë.

Po mund të provohen.

Hapi 3: Loja “Ngriva, shkriva”

Kërkohet një hapësirë më e gjerë. Nxënësit rreshtohen në fund të klasës ose të sallës. Përzgjidhet një nxënës para tabelës dhe kur ai thërret “ngriva”, nxënësit nuk lëvizin, kurse kur thërret “shkriva”, ata do të bëjnë disa hapa para duke zgjedhur mënyrën e ecjes sipas Reas, Tonit apo Erës. Loja vazhdon kështu, derisa arrijnë te caku – para tabelës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për krahasimin e mënyrave të ecjes dhe respektimin e rregullave të lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimi pesëdhjetë metra

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon rregullat e lojës;
- Demonstron lojën sipas udhëzimeve;
- Rendit fituesit e lojës sipas rezultatit të fituar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shkop, litar.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Lexohet teksti i dhënë. Aty do të kuptohen sfida dhe rregulli i lojës:

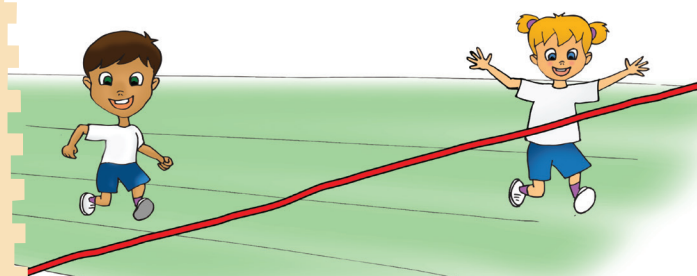
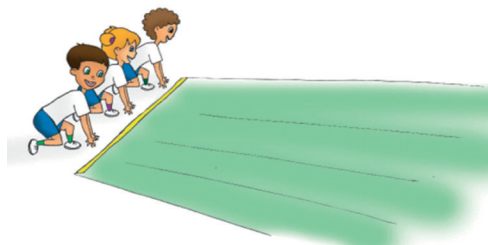
- Si mendoni, cila është sfida e fëmijëve gjatë vrapimit?
- Po cili ishte rregulli i lojës?

Përgjigje e mundshme: Sfida: Do të vrapojnë 50 metra.

Përgjigje e mundshme: Rregulli: Vrapimi duhet të jetë i ngadaltë.

Vrapimi pesëdhjetë metra

Andi, Dea dhe Beni do ta sfidojnë veten duke vrapuar në distancën prej pesëdhjetë metrash, por vrapimi duhet të jetë i ngadaltë.



Në këtë garë, fituese doli Dea.

Beni doli i dyti.

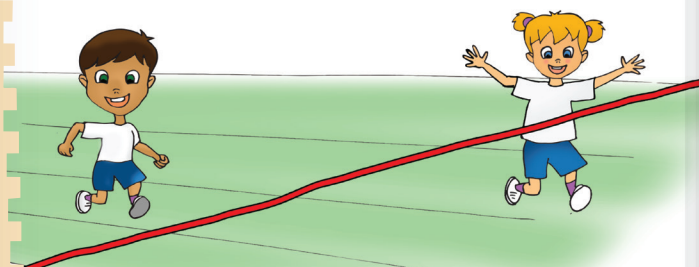
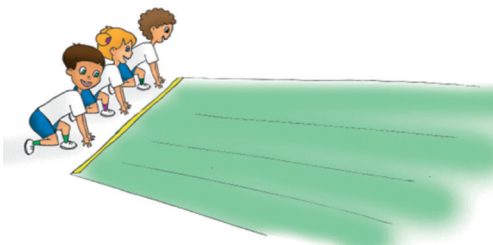
Andi doli i treti.

Gjithsesi, të gjithë ishin të lumtur me rezultatin.

26

Vrapimi pesëdhjetë metra

Andi, Dea dhe Beni do ta sfidojnë veten duke vrapuar në distancën prej pesëdhjetë metrash, por vrapimi duhet të jetë i ngadaltë.



Në këtë garë, fituese doli Dea.

Beni doli i dyti.

Andi doli i treti.

Gjithsesi, të gjithë ishin të lumtur me rezultatin.

26

Hapi 2: Organizohet loja në mjedisin e përshtatshëm a oborrin e shkollës.

Nxënësit ndahen në grupe dhe secili grup do të vrapojë në distancë prej 50 metrash me vrapim të ngadaltë.

Fituesit e grupeve do të garojnë me njëri-tjetrin duke e nxjerrë fituesin individual.

Vrapimi i tyre matet me kronometër dhe mbahet shënim për kohën e kaluar nga secili nxënës.

Hapi 3: Bazuar në shënimet e mbajtura, renditet fituesi sipas radhës së respektimit të rregullave të lojës.

Emrat shënohen në tabelë.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për demonstrimin dhe respektimin e rregullave të lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** 1

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimi me stafetë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën e personazhet;
- Demonstron lojën duke ndjekur rregullat;
- Gjen të përbashkëtat e të dy lojërave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, ngjyra.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

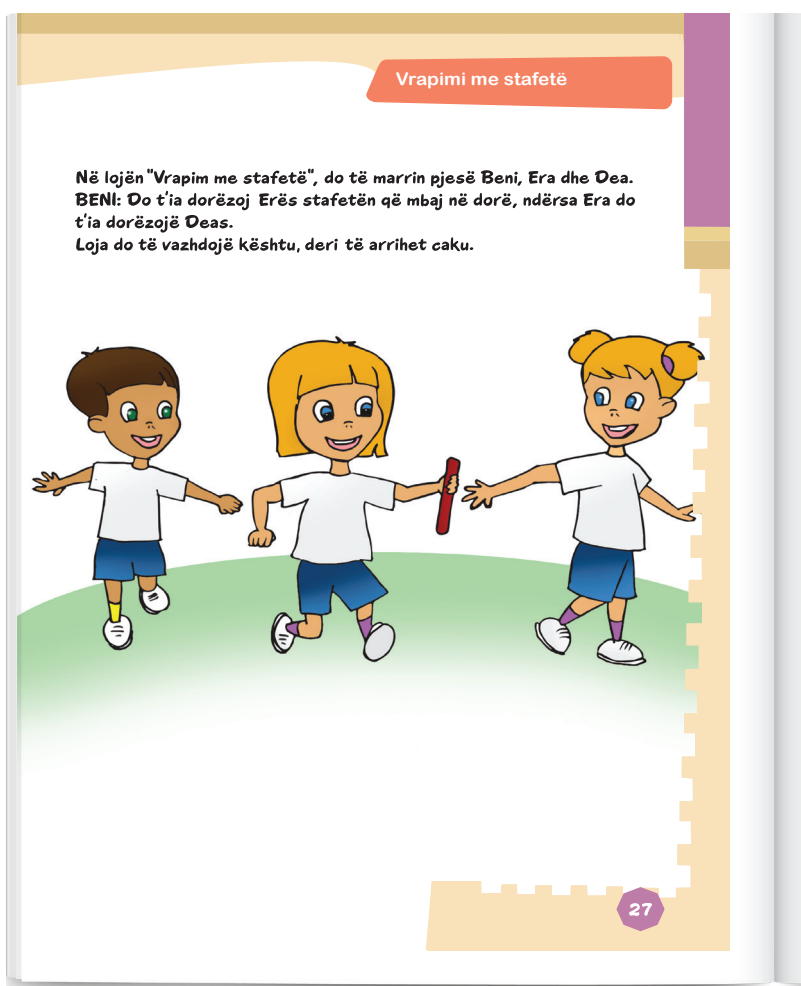


Hapi 1: Nxënësit do të shikojnë figurën në libër. Ata do të diskutojnë për veprimin e fëmijëve.

- Çfarë po bëjnë Beni, Era dhe Dea?
- Çfarë po mban Era në dorë dhe pse?

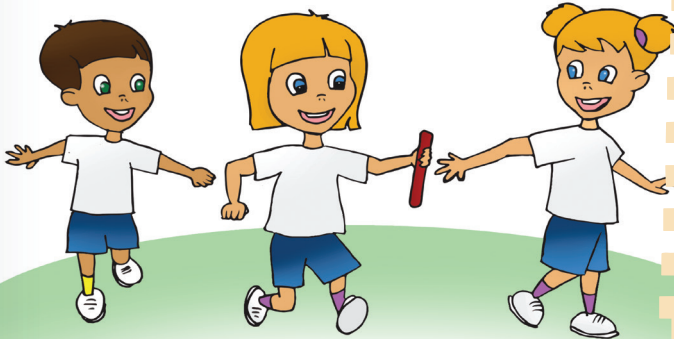
Përgjigje e mundshme: Beni, Era dhe Dea po luajnë mes vete, ata janë të një grupi.

Përgjigje e mundshme: Era po mban në dorë një stafetë, të cilën duhet ta dorëzojë deri te caku, për të qenë fituese.



Vrapimi me stafetë

Në lojën "Vrapim me stafetë", do të marrin pjesë Beni, Era dhe Dea.
BENI: Do t'ia dorëzoj Erës stafetën që mbaj në dorë, ndërsa Era do t'ia dorëzojë Deas.
Loja do të vazhdojë kështu, deri të arrihet caku.



27

Hapi 2: Loja e ngjyrave

Nxënësit do të njoftohen me lojën paraprakisht. Ata do të qëndrojnë në bankë dy nga dy në tre rreshtat e ndarë. Në bankën e parë të secilit rresht vendosen 10 ngjyra të ndryshme.

Përzgjedhet një ngjyrë dhe lëshohet një këngë, dy nxënësit në bankën e parë marrin ngjyrën që është caktuar dhe pa kthyer kokën, përcjellin dorë më dorë ngjyrën te nxënësi pas. Kur ndalet muzika, ndalet përcjellja e ngjyrës.

Dy nxënësit në bankën e parë kthejnë kokën pas dhe tregojnë se ku mendojnë që ka mbetur ngjyra që kanë përcjellë.

Nese e gjejnë, mbesin përsëri të njëjtit nxënës, nëse nuk e gjejnë, dalin në bankën pas dhe ata të fundit dalin të parët.

Loja me stafetë mund të luhet në mjedise të hapura.

Hapi 3: Udhëzohen nxënësit në dyshe të gjejnë të përbashkëtat e lojës së mësuar dhe të praktikuar në klasë.

- Trego një ose dy ngjashmëri të lojës sate me lojën e personazheve.

Përgjigje e mundshme: Ne bartëm ngjyrat ndërsa Beni, Era dhe Dea bartën stafetën për të arritur deri te caku.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e rregullave dhe gjetjen e të përbashkëtave të lojërave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime koordinuese

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton lojën e paraqitur në klasë;
- Dallon mënyrën e kërcimit të personazhit;
- Demonstron lojën me rregullat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, thes i zi, fletë A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Në dysheme do të vendosen fleta A4 me numra. Ato do të kenë një renditje të posaçme. Demonstronhet loja nga mësuesja. Ajo bën kërcimet në numrat e vendosur.

Pyeten nxënësit:

- Si quhet kjo lojë?

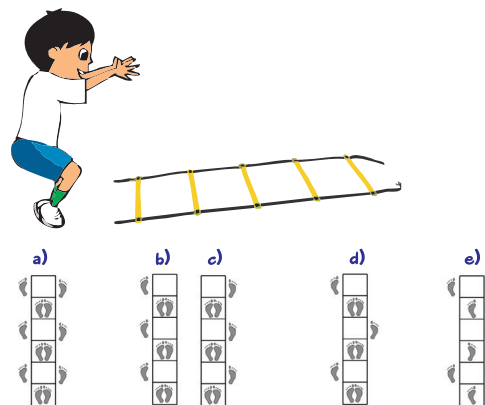
Përgjigje e mundshme: Loja e numrave.

Nxënësit përshkruajnë lojën dhe veprimet që duhen kryer gjatë saj.

	1	
2		2
	3	
4		4

Ushtrime koordinuese

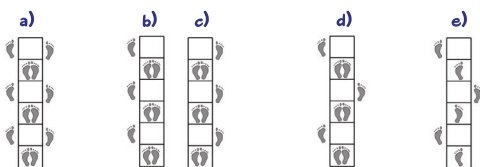
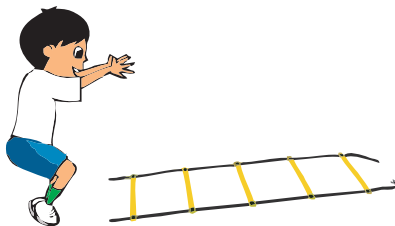
Edeni do të bëjë ushtrime koordinuese: kërcime me dy këmbë, me një këmbë dhe të përziera.



- a) Kërcime brenda hapësirës, me këmbë të mbyllura, ndërsa jashtë hapësirës, me këmbë të hapura.
 b) Kërcime me të dyja këmbët brenda hapësirës, ndërsa, jashtë saj, kërcime vetëm me këmbën e majtë.
 c) Kërcime me të dyja këmbët brenda hapësirës, ndërsa, jashtë saj, kërcime vetëm me këmbën e djathtë.
 d) Kërcime duke i kombinuar këmbët si në figurë.
 e) Kërcime duke i kombinuar këmbët si në figurë.

Ushtrime koordinuese

Edeni do të bëjë ushtrime koordinuese: kërcime me dy këmbë, me një këmbë dhe të përziera.



- a) Kërcime brenda hapësirës, me këmbë të mbyllura, ndërsa jashtë hapësirës, me këmbë të hapura.
 b) Kërcime me të dyja këmbët brenda hapësirës, ndërsa, jashtë saj, kërcime vetëm me këmbën e majtë.
 c) Kërcime me të dyja këmbët brenda hapësirës, ndërsa, jashtë saj, kërcime vetëm me këmbën e djathtë.
 d) Kërcime duke i kombinuar këmbët si në figurë.
 e) Kërcime duke i kombinuar këmbët si në figurë.

28

Hapi 2: Nxënësit dallojnë kërcimet e ndryshme të Edenit, të realizuara sipas modelit të dhënë në libër. Udhëzohen ata që në një mjedis të përshtatshëm t'i realizojnë ushtrimet e njëjta sikurse të Edenit.



Hapi 3: Lojë

Organizohet një garë në klasë, në sallë sportive apo në një vend me hapësirë të caktuar.

Nxënësit dy nga dy do të hyjnë në lojë. Ata do bëjnë kërcimet e kombinuara të Edenit sipas rregullave e lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për dallimin e mënyrës së kërcimit dhe demonstrimin e lojës sipas rregullave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Ta rrotullojmë rrethin”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për rrethin dhe vetitë e tij;
- Përshkruan lojën sipas rregullave;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rreth gjimnastikor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Para nxënësve paraqitet një rreth dhe kërkohet nga nxënësit t’u përgjigjen dy pyetjeve:

- Në çka ju ngjason?

Përgjigje e mundshme: Ngjason me një top.

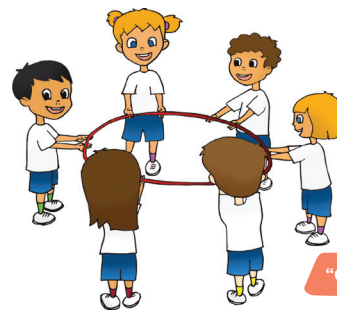
- Çfarë ju vjen në mendje kur e shihni rrethin?

Përgjigje e mundshme: Loja me rreth, të cilin e sjellim rreth belit.



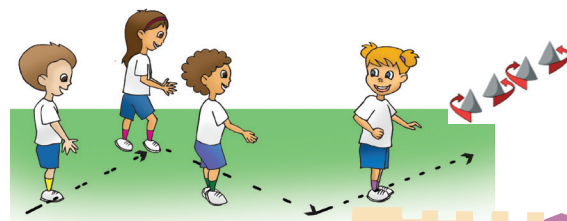
“Ta rrotullojmë rrethin”

Skudra e Andit, me gishtat tregues të të dyja duarve, do ta rrotullojë rrethin nga njëra anë deri te shenja dhe më pas do ta kthejë sërish nga ana tjetër.



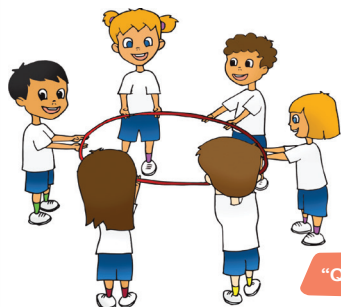
“Qepim-shqepim (zigzag)”

Skudrat e klasës do të ndahen në grupe. Grupet do të garojnë duke vrapuar zigzag. Nxënësi/ja i/e fundit do t’i kalojë shokët/shoqet duke vrapuar zigzag. Në të njëjtën mënyrë do të veprojnë edhe të tjerët.



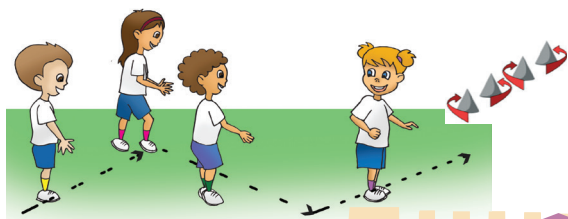
"Ta rrotullojmë rrethin"

Skuadra e Andit, me gishtat tregues të të dyja duarve, do ta rrotullojë rrethin nga njëra anë deri te shenja dhe më pas do ta kthejë sërish nga ana tjetër.



"Qepim-shqepim (zigzag)"

Skuadrat e klasës do të ndahen në grupe. Grupet do të garojnë duke vrapuar zigzag. Nxënësilja i/e fundit do t'i kalojë shokët/shoqet duke vrapuar zigzag. Në të njëjtën mënyrë do të veprojnë edhe të tjerët.



29

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë Andin me skuadrën e tij duke përshkruar lojën sipas rregullave të saj.

Atyre u shpjegohet që rrethi do të mbahet me gishta tregues, duke lëvizur nga njëra anë në anën tjetër dhe anasjelltas.



Hapi 3: Ndahen nxënësit në grupe me numër të barabartë të pjesëmarrësve.

U shpërndahet nga një rreth gjimnastikor dhe demonstrojnë lojën duke i ndjekur udhëzimet. Loja vazhdon deri në përfundim të orës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për përshkrimin e lojës me rregulla dhe demonstrimin e saj.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Qepim-shqepim (zigzag)”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan fotografinë e shfaqur;
- Përcakton rregullin e lojës;
- Demonstron lojën në hapësirën e caktuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, televizor ose projektor, kone.

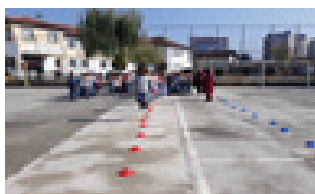
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Ftohen nxënësit të shikojnë fotografinë dhe të tregojnë për pyetjen:

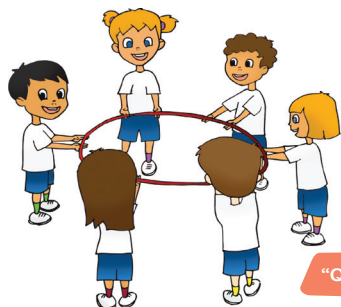
- *Si po kërcen nxënësi në fotografi?*

Përgjigje e mundshme: Nxënësi po kërcen në konet e vendosura në tokë, duke bërë lëvizje të ndryshme.



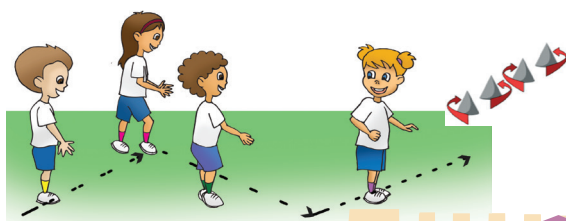
"Ta rrotullojmë rrethin"

Skuadra e Andit, me gishtat tregues të të dyja duarve, do ta rrotullojë rrethin nga njëra anë deri te shenja dhe më pas do ta kthejë sërish nga ana tjetër.



"Qepim-shqepim (zigzag)"

Skadrat e klasës do të ndahen në grupe. Grupet do të garojnë duke vrapuar zigzag. Nxënësilja i/e fundit do t'i kalojë shokët/shoqet duke vrapuar zigzag. Në të njëjtën mënyrë do të veprojnë edhe të tjerët.



29

Hapi 2: Përmes figurës së dhënë, nxënësit do të përcaktojnë rregullin e lojës.

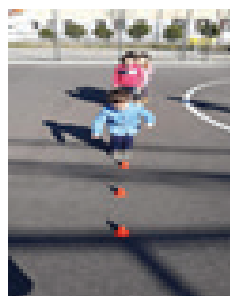
- Cili është rregulli i lojës?

Përgjigjet e mundshme: Nxënësit japin mendimet e tyre. Mendimi i saktë shënohet në tabelë. Rregulli: Mos rrëzo konet nga vendi i tyre i caktuar!

Hapi 3: Organizohet loja në grupe.

Përcakohen pikat në të cilat duhet të vendosen konet dhe të sistemohen në vende të sakta.

Grupet do të garojnë duke vrapuar zigzag. Nxënësi i fundit ndjek radhën e nxënësve të tjerë që vrapojnë përpara. Kështu bëhet një garë mes grupeve.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e saktësisë së rregullit dhe demonstrimin e lojës sipas radhës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcime me litar

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton rekuizitën e lojës;
- Krahason lojën e fëmijëve;
- Demonstron lojën sipas veprimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotograf, litar.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë figurën në libër. Kërkohet të gjejnë elementin kryesor.

- *Me çfarë po luajnë nxënësit?*

Përgjigje e mundshme: Fëmijët po luajnë dhe mbajnë në dorë litarin.

Kërcime me litar

Edeni kërcen në litar, me Rean dhe Andin, ndërsa Toni kërcen vetëm duke e hedhur litarin para dhe prapa.



Unë kërcëj në litar me shoqet dhe shokët e klasës, por mund të kërcëj edhe vetëm, duke e hedhur litarin para dhe prapa.



Kërcime me litar

Edeni kërcen në litar, me Rean dhe Andin, ndërsa Toni kërcen vetëm duke e hedhur litarin para dhe prapa.



Unë kërcëj në litar me shoqet dhe shokët e klasës, por mund të kërcëj edhe vetëm, duke e hedhur litarin para dhe prapa.



30

Hapi 2: Kërkohej nga nxënësit të krahasojnë lojën e Edenit dhe të Tonit.

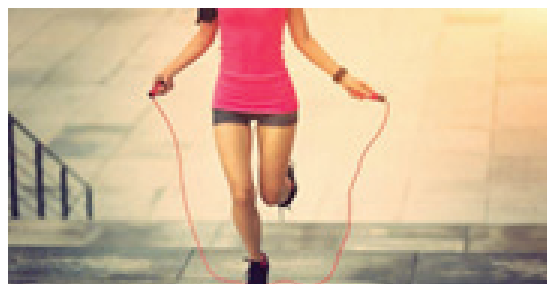
- *Krahaso lojën e Edenit dhe të Tonit!*

Nxënësit tregojnë që Edeni luan me litar me shokët, kurse Toni luan vetëm me litar.

Nxënësit mësojnë që me litar mund të luajnë në grup dhe vetëm.

Hapi 3: Nxënësve u shpërndahen litarët. Ata zgjedhin të luajnë vetëm ose në grupe.

Kjo lojë vazhdon deri në përfundim të orës mësimore.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për krahasimin e lojërave dhe demonstrimin e përdorimit të litarit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rreshtimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan qëndrimin e trupit;
- Krahason lëvizjet e paraqitura në figurë;
- Demonstron rreshtimin me ndihmën e mësuesit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathësi për jetë.

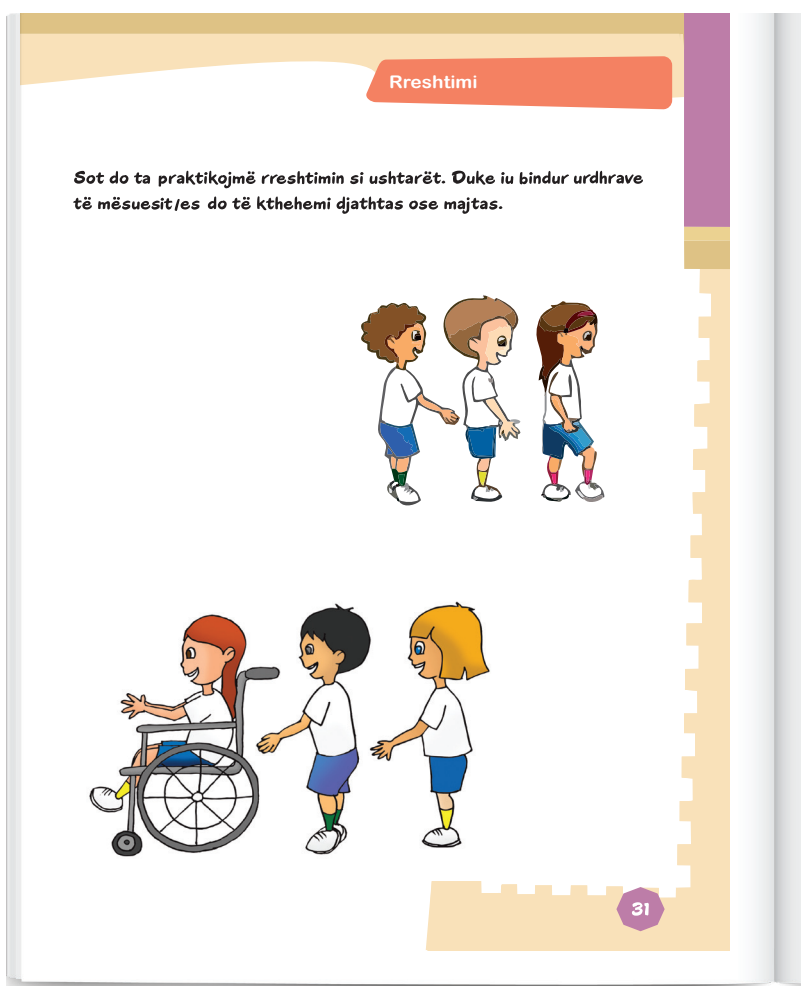
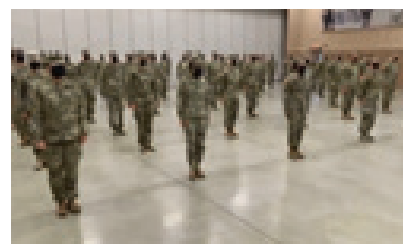
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Para nxënësve paraqitet fotografia e ushtarëve. Diskutohet rreth pyetjeve:

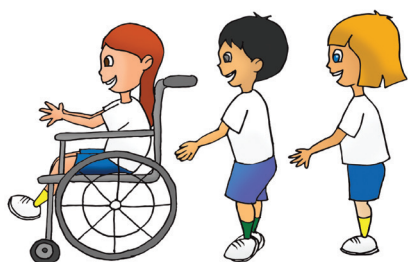
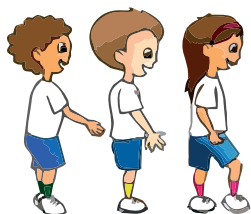
- Cilët janë personat në fotografi?
- Si qëndrojnë ata dhe kujt i binden?

Në fotografi janë disa ushtarë të rreshtuar dhe ata i respektojnë urdhrat.



Rreshtimi

Sot do ta praktikojmë rreshtimin si ushtarët. Duke iu bindur urdhreve të mësuesit/es do të kthehemi djathtas ose majtas.



31

Hapi 2: Shikohet rreshtimi i fëmijëve dhe pyeten ata:

- Si janë të vendosur grupi i parë i fëmijëve?
- Po, grupi tjetër si po veprojnë?

Përgjigje e mundshme: Grupi i parë i fëmijëve po ecin njëri pas tjetrit në anën e majtë, ndërsa grupi i dytë po ecin njëjtë si të parët, mirëpo në anën e djathtë. Ata po ecin sipas udhreve të mësueses.

Nxënësit mësojnë që kjo lloj ecje njëri pas tjetrit quhet rreshtim dhe ecja duhet t'i respektojë urdhrat.

Hapi 3: Praktikohet rreshtimi në një mjedis të përshtatshëm, në të cilin nxënësit vendosen njëri pas tjetrit me largësi mesatare.

Udhëzohen nxënësit të rreshtohen dhe të ecin duke respektuar urdhrat.

Kështu demnistrohet loja e mësuar nga libri.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për krahasimin e lëvizjeve dhe mënyrën e rreshtimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Të shënojmë gola me dorë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për lojërat që luhen me top në dorë;
- Krahason sportet e përcaktuara;
- Demonstron gjuajtjen e topit me dorë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top, port.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Nxënësit nxiten të mendojnë për lojërat që luhen me dorë, duke i pyetur ata:

- *Cilat lojëra luhen me top në dorë?*

Përgjigje e mundshme:

Nxënësit shprehin mendimet e tyre duke treguar për hendbollin, basketbollin etj.

Të shënojmë gola me dorë

Sot, Dea do të shënojë gola me dorë. Nga një distancë prej 2-3 metrash, Dea do të qëllojë në portë me top, vetëm me njërin dorë, për të shënuar gol.



Zotërimi i topit

Andi, Rrona dhe Rea do ta zotërojnë topin nga pozicione të ndryshme, duke e hedhur lart dhe duke e pritur, nga një dorë në tjetrën, duke e rrotulluar topin rreth belit, rreth gjunjëve dhe me këmbë.



Të shënojmë gola me dorë

Sot, Dea do të shënojë gola me dorë. Nga një distancë prej 2-3 metrash, Dea do të qëllojë në portë me top, vetëm me njërin dorë, për të shënuar gol.



Zotërimi i topit

Andi, Rrona dhe Rea do ta zotërojnë topin nga pozicione të ndryshme, duke e hedhur lart dhe duke e pritur, nga një dorë në tjetrën, duke e rrotulluar topin rreth belit, rreth gjunjëve dhe me këmbë.



32

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit në grupe të krahasojnë sportet e caktuara. Ata gjejnë karakteristikat kryesore të tyre.

Hendbolli:

Basketbolli:

Luan me duar,
bën gol.

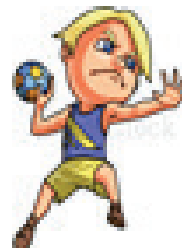
Luan me duar,
bën kosh.

Hapi 3: Nxënësit dalin në oborr në fushën sportive ose në sallën sportive.

Shpjegohen rregullat e lojës, duke hedhur topin në portë sipas largësisë së caktuar.

Ata do të goditin në portë me një dorë, duke shënuar gol.

Udhëzim: Hapit të tretë i lihet kohë më e gjatë, në mënyrë që ta provojnë të gjithë fëmijët gjuajtjen.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për krahasimin e sporteve dhe demonstrimin e gjuajtjes së topit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Zotërimi i topit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon lojëra të ndryshme me top;
- Dallon pozicione të ndryshme të zotërimit të topit;
- Demonstron lojën sipas pozicioneve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxënësit nxiten të tregojnë për lojëra me top.

Ata pyeten:

- *Cilat janë lojërat me top?*

Nxënësit do të japin përgjigje duke treguar për lojërat, si: futbollit, basketbollit, hendbollit, tenisi etj.

Të shënojmë gola me dorë

Sot, Dea do të shënojë gola me dorë. Nga një distancë prej 2-3 metrash, Dea do të qëllojë në portë me top, vetëm me njërin dorë, për të shënuar gol.



Zotërimi i topit

Andi, Rrona dhe Rea do ta zotërojnë topin nga pozicione të ndryshme, duke e hedhur lart dhe duke e pritur, nga një dorë në tjetrën, duke e rrotulluar topin rreth belit, rreth gjunjëve dhe me këmbë.



Të shënojmë gola me dorë

Sot, Dea do të shënojë gola me dorë. Nga një distancë prej 2-3 metrash, Dea do të qëllojë në portë me top, vetëm me njërin dorë, për të shënuar gol.



Zotërimi i topit

Andi, Rrona dhe Rea do ta zotërojnë topin nga pozicione të ndryshme, duke e hedhur lart dhe duke e pritur, nga një dorë në tjetrën, duke e rrotulluar topin rreth belit, rreth gjunjëve dhe me këmbë.



32

Hapi 2: Lexohet teksti për Andin, për Rronën dhe për Rean, të cilët përmes disa mënyra që përdorin, zotërojnë topin nga pozicione të ndryshme të trupit.

Diskutohet rreth pyetjeve:

- Si e zotëron Andi topin?
- Si e zotërojnë Rea dhe Rrona topin?

Përgjigjet e mundshme:

Andi e zotëron topin duke e rrotulluar rreth gjunjëve dhe rreth këmbëve.

Rea hedh topin nga një dorë në tjetrën, ndërsa Rrona hedh topin lart dhe duke e pritur poshtë.

Hapi 3: Loja me balona

Nxënësit ndahen në grupe nga 5-6 nxënës. Ndahen nga tri balona për secilin grup.

Rregulli i lojës është ky: Balonat do të hidhen në ajër dhe nuk duhet të lejohen të prekin në tokë.

Grupi që arrin t'i mbajë në ajër të tri balonat, shpallet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e pozitive të ndryshme dhe demonstrimin e lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Miu dhe elefanti”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan elefantin dhe miun;
- Përcakton rolin sipas udhëzimeve;
- Demonstron lojën në klasë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve shfaqen dy fotografi. Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë elefantin dhe miun.

- *Si duken miu dhe elefanti?*

(Elefanti është i madh dhe ec ngadalë, ndërsa miu është i vogël dhe ec shpejt.)

“Miu dhe elefanti”

Në lojën e sotme, do të vrapojmë dhe do t'i imitojmë elefantin dhe miun. Me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar elefantin, Era do të ngrihet në këmbë në maja të gishtërinjve, me duart lart, si të ishte një elefant. Ndërsa Edeni, me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar miun, do të përkulet poshtë, duke ecur si të ishte një mi.



“Zvarritja në tunel”

Skadrat do të garojnë duke u zvarritur në tunelin e krijuar me këmbë të hapura nga nxënësit. Edeni do të vrapojë këmbadoras poshtë tunelit me qëllimin që të dalë i pari. Në të njëjtën mënyrë do të veprojnë të gjithë me radhë.



"Miu dhe elefanti"

Në lojën e sotme, do të vrapojmë dhe do t'i imitojmë elefantin dhe miun. Me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar elefantin, Era do të ngrihet në këmbë në maja të gishtërinjve, me duart lart, si të ishte një elefant. Ndërsa Edeni, me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar miun, do të përkulet poshtë, duke ecur si të ishte një mi.



"Zvarritja në tunel"

Skadrat do të garojnë duke u zvarritur në tunelin e krijuar me këmbë të hapura nga nxënësit. Edeni do të vrapojë këmbadoras poshtë tunelit me qëllimin që të dalë i pari. Në të njëjtën mënyrë do të veprojnë të gjithë me radhë.



33



Hapi 2: Lexohet loja "Miu dhe elefanti" dhe nxënësit do të vërejnë mënyrën e ecjes së tyre sipas imitimit të Erës dhe të Edenit.

Diskutohet me nxënësit:

- Si e imitoi Era elefantin?

Përgjigje e mundshme: Era u ngrit në majë të gishtërinjve, me duart lart.

- Si e imitoi Edeni miun?

Përgjigje e mundshme: Edeni imitoi duke u përkulur poshtë në tokë.

Hapi 3: Nxënësit do të demonstrojnë lojën në klasë.

Ndahen në dy grupe. Njëri grup do të bëjë veprimet e elefantit, ndërsa tjetri veprimet e miut. Pastaj ndryshohen rolet.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për mënyrën e demonstrimit sipas roleve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Zvarritja në tunel”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton lojën sipas fotografisë;
- Përcakton mënyrën e lojës;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Paraqitet një fotografi.

Zhvillohet diskutimi përmes pyetjeve:

- Si e quajmë këtë lojë?
- Me kë ju ngjason ajo?

Përgjigje e mundshme:

Kjo lojë quhet loja në tunel dhe ngjason me lojën që bëjmë ne me shokët.



“Miu dhe elefanti”

Në lojën e sotme, do të vrapojmë dhe do t'i imitojmë elefantin dhe miun. Me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar elefantin, Era do të ngrihet në këmbë në maja të gishtërinjve, me duart lart, si të ishte një elefant. Ndërsa Edeni, me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar miun, do të përkulet poshtë, duke ecur si të ishte një mi.



“Zvarritja në tunel”

Skadrat do të garojnë duke u zvarritur në tunelin e krijuar me këmbë të hapura nga nxënësit. Edeni do të vrapojë këmbadoras poshtë tunelit me qëllimin që të dalë i pari. Në të njëjtën mënyrë do të veprojnë të gjithë me radhë.



"Miu dhe elefanti"

Në lojën e sotme, do të vrapojmë dhe do t'i imitojmë elefantin dhe miun. Me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar elefantin, Era do të ngrihet në këmbë në maja të gishtërinjve, me duart lart, si të ishte një elefant. Ndërsa Edeni, me kërkesën e mësuesit/es për ta imituar miun, do të përkulet poshtë, duke ecur si të ishte një mi.



"Zvarritja në tunel"

Skadrat do të garojnë duke u zvarritur në tunelin e krijuar me këmbë të hapura nga nxënësit. Edeni do të vrapojë këmbadoras poshtë tunelit me qëllimin që të dalë i pari. Në të njëjtën mënyrë do të veprojnë të gjithë me radhë.



33

Hapi 2: Lexohet teksti dhe u shpjegohet nxënësve mënyrat e demonstrimit të lojës. Nxënësit janë të rreshtuar njëri pas tjetrit në këmbë dhe Edeni do të zvarritet në tunel këmbadoras poshtë tunelit.

- A mund të provohet edhe në klasë kjo lojë?

Pastaj nxënësit do të demonstrojnë lojën.

Hapi 3: Ndahen në dy grupe me numër të barabartë të nxënësve.

Ata do të zvarriten në tunel duke i kaluar të gjithë nxënësit që i kanë këmbët e hapura.

Zhvillohet garë në mes të grupeve dhe në fund shpallet grupi fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për përcaktimin e mënyrës së lojës dhe demonstrimin e saj.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, të vrapimit, të kërcimit, të hedhjes etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Shkronja”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton shkronjën sipas pozicionit trupor;
- Lidh pozicionin e trupit me shkronjën përkatëse;
- Demonstron lojën sipas përzgjedhjes së shkronjave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, fleta A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë fotografinë. Pyeten nxënësit:

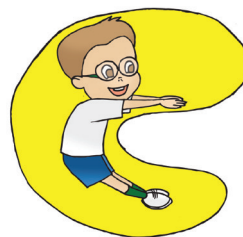
- *Kujt i ngjasojnë këto pozicione të trupit?*
- *Përcakto cilës shkronjë i përket secila pozitë trupore.*

Përgjigje e mundshme:

Këto pozicione të trupit i ngjasojnë shkronjave, për shembull shkronjës C, E, B, H etj.

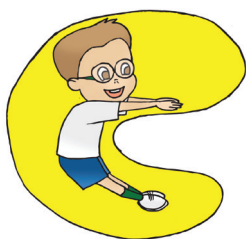
“Shkronja”

Të ndarë në çifte, nxënësit do të vrapojnë për të formuar me trup shkronjat e rekomanduara nga mësuesja.



"Shkronja"

Të ndarë në çifte, nxënësit do të vrapojnë për të formuar me trup shkronjat e rekomanduara nga mësuesja.



34

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që përmes figurave të njoftohen me mënyrën e identifikimit të formës së trupit me shkronjën përcaktëse.

- Si është formuar shkronja A?
- Po shkronjat e tjera?

Përgjigje e mundshme:

Ata tregojnë se shkronja A është formuar nga dy nxënës, ndërsa shkronjat B dhe C janë formuar me vetëm nga një nxënës.

Hapi 3: Në klasë shpërndahen fleta A4 me shkronja, të cilat vendosen në dysheme.

Nxënësit udhëzohen të përzgjedhin një shkronjë dhe të afrohen pranë saj duke formuar sipas pozicionit trupor shkronjën që kanë përzgjedhur.

Ata më pas do të bëjnë shkëmbime, duke ndërruar shkronjat me shokët e tjerë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për lidhjen e pozicioneve të trupit me shkronjën dhe estetikën e demonstrimit të formës së trupit për shkronjën e përzgjedhur.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron shkathësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe gjatë hedhjes së rekuizitave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja “Indiani Xhon”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon lojën me rregullat e saj;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Shpjegohet loja përmes vizatimeve në tabelë duke u treguar rregullat e saj:



Rrethi i madh
Rrethi i vogël



Largësia 1 m



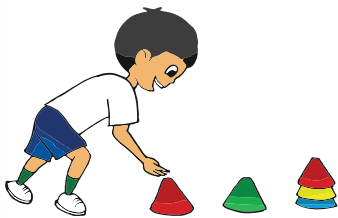
Loja "Indiani Xhon"

Nxënësit do të formojnë me njëri-tjetrin dy rrathë, në të cilët do të jenë me fytyrë përballë njëri-tjetrit. Osa nxënës të tjerë do të qëndrojnë në hapësirën midis dy rrathëve. Nxënësit që kanë formuar dy rrathët do ta rrokullisin me dorë topin, ndërkohë që nxënësit që ndodhen ndërmjet dy rrathëve do të përpiqen ta evitojnë kontaktin me topin. Nxënësi, të cilin e prek topi, humb dhe largohet nga loja.



"Kush mbledh më shumë tasa?"

Edeni do t'i mbledhë tasat, të shpërndarë nga mësuesja/mësuesi në vendushtrim. Fitues shpallet nxënësi që grumbullon më shumë tasa.



35

Hapi 2: Loja luhet në një mjedis të përshtatshëm (në palestër, në oborr, në fushë sportive apo edhe në një vend tjetër të rrafshët).

Gjatë lojës nxënësit duhet të reagojnë me shpejtësi ndaj prekjes së topit, duke respektuar rrethin në të cilin është i vendosur.

Hapi 3: Loja vazhdon derisa të gjithë nxënësit të jenë brenda rrethit të paktën një herë. Nxënësin, të cilin nuk e ka prekur asnjëherë topi, shpallet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për respektimin e rregullave të lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron shkathtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe gjatë hedhjes së rekuizitave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.3; V.2,5; VI.2;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Kush mbledh më shumë tasa?”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon rregullat e saj;
- Demonstron duke respektuar rregullat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tasa.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten disa tase me ngjyra të ndryshme.

Nxënësve u tregohet që detyra e tyre është të mbledhin sa më shumë tasa në dysHEME, duke mos e kaluar njëri-tjetrin në kolonë.

Ai që mbledh më shumë tasa, shpallet fitues.

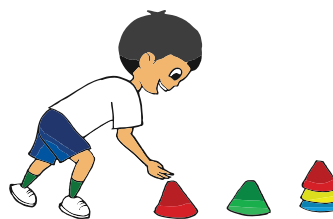
Loja “Indiani Xhon”

Nxënësit do të formojnë me njëri-tjetrin dy rrathë, në të cilët do të jenë me fytyrë përballë njëri-tjetrit. Disa nxënës të tjerë do të qëndrojnë në hapësirën midis dy rrathëve. Nxënësit që kanë formuar dy rrathët do ta rrokullisin me dorë topin, ndërkohë që nxënësit që ndodhen ndërmjet dy rrathëve do të përpiqen ta evitojnë kontaktin me topin. Nxënësi, të cilin e prek topi, humb dhe largohet nga loja.



“Kush mbledh më shumë tasa?”

Edeni do t'i mbledhë tasat, të shpërndarë nga mësuesja/mësuesi në vendushtrim. Fitues shpallet nxënësi që grumbullon më shumë tasa.



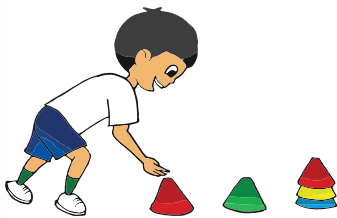
Loja "Indiani Xhon"

Nxënësit do të formojnë me njëri-tjetrin dy rrathë, në të cilët do të jenë me fytyrë përballë njëri-tjetrit. Osa nxënës të tjerë do të qëndrojnë në hapësirën midis dy rrathëve. Nxënësit që kanë formuar dy rrathët do ta rrokullisin me dorë topin, ndërkohë që nxënësit që ndodhen ndërmjet dy rrathëve do të përpiqen ta evitojnë kontaktin me topin. Nxënësi, të cilin e prek topi, humb dhe largohet nga loja.



"Kush mbledh më shumë tasa?"

Edeni do t'i mbledhë tasat, të shpërndarë nga mësuesja/mësuesi në vendushtrim. Fitues shpallet nxënësi që grumbullon më shumë tasa.



35

Hapi 2: Ndahen nxënësit në dy grupe të barabarta dhe vendosen në kolona.

Varësisht nga numri i nxënësve, një grup mund të ketë më pak nxënës. Do të shpërndahen taset në vendushtrim dhe nxënësit që janë të parët në grupe, do të fillojnë lojën. Nxënësit duhet ta respektojnë rregullin e lojës që mos ta kalojnë njëri-tjetrin në kolona.

Dy nxënësit e parë fillojnë lojën dhe provojnë të mbledhin sa më shumë tasa. Sa tasa mbledhin, aq pikë fitojnë.

Hapi 3: Loja vazhdon duke garuar me fituesit brenda grupit derisa të përcaktohet fituesi i vetëm.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për respektimin e rregullave të lojës gjatë demonstrimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës:

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Të ecim në ekuilibër

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan mjetin e vozitjes;
- Dallon rregullat e ecjes në ekuilibër me vështirësi të ndryshme;
- Demonstron ecjen me vështirësi në ekuilibër.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kon, litar.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Para nxënësve paraqitet mjeti i vozitjes “houerbord” dhe kërkohet nga nxënësit ta përshkruajnë atë. Diskutohet rreth pyetjes:

- *Për çfarë e përdorim këtë mjet?*

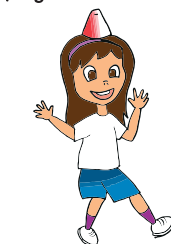
Përgjigje e mundshme: Howerbord-i përdoret për ta vozitur.

- *Si mund ta ngasim këtë mjet?*

Përgjigje e mundshme: Për ta vozitur këtë mjet, ne duhet ta mbajmë trupin në ekuilibër.

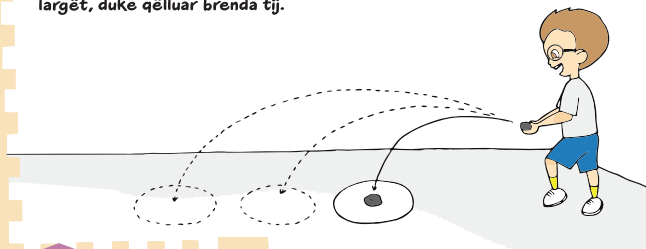
Të ecim me ekuilibër

Rea do ta sfidojë veten duke provuar ekuilibrin përgjatë përpjekjes për të ecur në vijë të drejtë, duke mbajtur një tas (kon) mbi kokë. Fillimisht, ecja do të realizohet në një vend të rrafshët dhe, më tej, me pengesa.



“Zhvendosja e hulahoop-it”

Toni do të hedhë një gur brenda hulahoop-it që ka përpara. Pastaj do të përpiqet ta zhvendosë hulahoop-in në një distancë më të largët. Fitues do të shpallet nxënësi që e zhvendos hulahoop-in në distancën më të largët, duke qëlluar brenda tij.



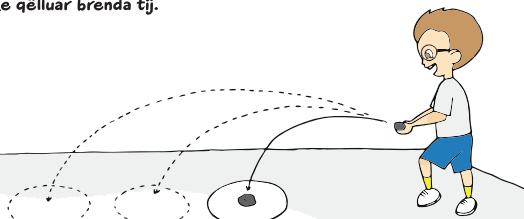
Të ecim me ekuilibër

Rea do ta sfidojë veten duke provuar ekuilibrin përgjatë përpjekjes për të ecur në vijë të drejtë, duke mbajtur një tas (kon) mbi kokë. Fillimisht, ecja do të realizohet në një vend të rrafshët dhe, më tej, me pengesa.



"Zhvendosja e hulahoop-it"

Toni do të hedhë një gur brenda hulahoop-it që ka përpara. Pastaj do të përpiqet ta zhvendosë hulahoop-in në një distancë më të largët. Fitues do të shpallet nxënësi që e zhvendos hulahoop-in në distancën më të largët, duke qëlluar brenda tij.



36

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që ta shikojnë Rean duke u ballafaquar me vështirësitë gjatë ecjes në ekuilibër me konin mbi kokë. Nxënësit njoftohen edhe me vështirësitë e radhës së Reas.

Para nxënësve prezantohen disa kone dhe litari. Në dysheme vendoset litari mbi të cilin do të ecin fëmijët, duke u ballafaquar me vështirësitë që ta mbajnë mbi kokë konin pa u rënë në tokë.

Hapi 3: Nxënësit fillojnë të sfidohen me ecje në ekuilibër, duke provuar disa herë.

Atyre që nuk do t'u bjerë koni në tokë, shpallen fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e përballjes së vështirësive në ecje duke ruajtur ekuilibrin.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron shkathhtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe gjatë hedhjes së rekuizitave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Zhvendosja e hulahoop-it”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Formon fjalë me shkronjat e paraqitura;
- Shpjegon rregullat e lojës;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rreth, gur.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten shkronjat R, G, U dhe kërkohet nga ta të formojnë një fjalë me këto shkronja.

- Cila fjalë mund të formohet nga këto shkronja?

Përgjigje e mundshme: GUR – i cili shërben për shumë veprime, një: për ta hedhur.

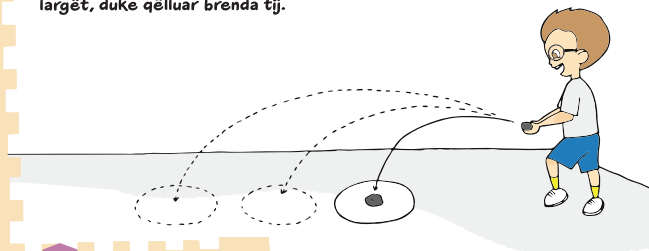
Të ecim me ekuilibër

Rea do ta sfidojë veten duke provuar ekuilibrin përgjatë përpjekjes për të ecur në vijë të drejtë, duke mbajtur një tas (kon) mbi kokë. Fillimisht, ecja do të realizohet në një vend të rrafshët dhe, më tej, me pengesa.



“Zhvendosja e hulahoop-it”

Toni do të hedhë një gur brenda hulahoop-it që ka përpara. Pastaj do të përpiqet ta zhvendosë hulahoop-in në një distancë më të largët. Fitues do të shpallet nxënësi që e zhvendos hulahoop-in në distancën më të largët, duke qëlluar brenda tij.



36

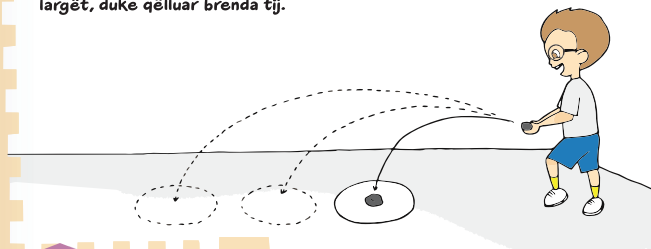
Të ecim me ekuilibër

Rea do ta sfidojë veten duke provuar ekuilibrin përgjatë përpjekjes për të ecur në vijë të drejtë, duke mbajtur një tas (kon) mbi kokë. Fillimisht, ecja do të realizohet në një vend të rrafshët dhe, më tej, me pengesa.



"Zhvendosja e hulahoop-it"

Toni do të hedhë një gur brenda hulahoop-it që ka përpara. Pastaj do të përpiqet ta zhvendosë hulahoop-in në një distancë më të largët. Fitues do të shpallet nxënësi që e zhvendos hulahoop-in në distancën më të largët, duke qëlluar brenda tij.



36

Hapi 2: Lexohet loja me rrethin duke shpjeguar mënyrën e hedhjes së gurit nga largësitë të ndryshme.

- A mund ta hidhni gurin brenda rrethit sikurse Toni?

Përgjigje e mundshme: Po edhe unë di ta hedh gurin brenda rrethit.

- Nëse rrisim distancën e rrethit, a mund ta hidhni gurin përsëri?

Përgjigje e mundshme: Edhe unë mund ta hedh gurin shumë larg.

Hapi 3: Loja zhvillohet në një mjedis të përshtatshëm, ku së pari rrethi do të vendoset në një largësi më të afërt. Pas hedhjes së parë të gurit, largësia e rrethit do të rritet për ta qëlluar atë.

Nxënësi që e hedh gurin më larg dhe qëllon në rreth, shpallet fitues.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për zbatimin e rregullave gjatë demonstrimit të lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim, në çifte dhe në grupe.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Numrat në rreth”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton rregullat për lojën;
- Demonstron lojën sipas emërtimeve;

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



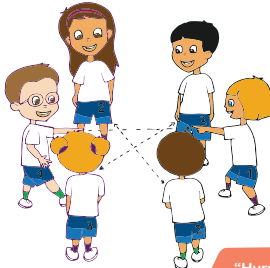
Hapi 1: U shpjegohet nxënësve loja me „Numrat në rreth“ duke i ndarë në dyshe dhe duke i emërtuar.

Dyshja përballë njëri-tjetrit emërtohet me numrin 1, dyshja tjetër me numrin 2 e kështu me radhë.



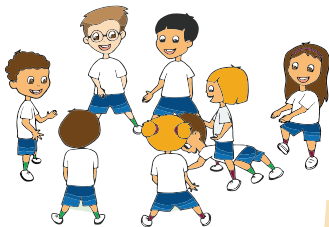
"Numrat në rreth"

Toni dhe Era do të emërtohen me numrin 1. Me udhëheqjen e mësuesit/es, nxënësit e emërtuar me numrin 1 do t'i ndërrojnë vendet me njëri-tjetrin. Në të njëjtën mënyrë do të veprohet edhe me nxënësit e emërtuar me numrin 2 dhe kështu me radhë.



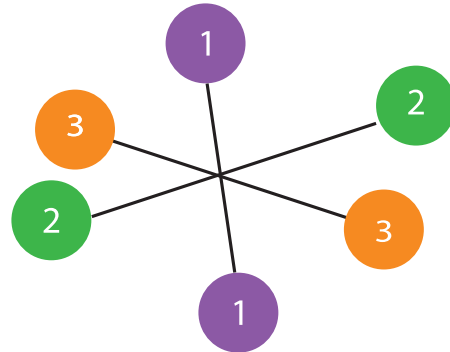
"Hyra në rreth, vrapo" (macja dhe miu)

Nxënësit krijojnë me njëri-tjetrin një rreth me këmbë të hapura, që e emërtojnë "shtëpi". Rea dhe Edeni janë "macja" dhe "miu", që ndodhen jashtë rrethit. Rea do ta ndjekë Edenin, në përpjekje për ta kapur. Edeni do të futet në rreth (shtëpi), duke kaluar poshtë Erës. Era tanimë është "macja" dhe ndjek Re-në "miun" në përpjekje për ta kapur, derisa ajo të hyjë në "shtëpi", përmes një nxënësi tjetër.



37

Hapi 2: Nxënësit formojnë rrethin me dyshet përballë dhe udhëhiqen duke ndërruar vendet sa herë që dëgjohet numri i tyre.



Hapi 3: Loja vazhdon duke eliminuar dyshet që gabojnë në veprimet e kërkuara derisa të përcaktohet dyshja fituese.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për demonstrimin e rregullave të lojës sipas emërimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Aktivitetet fizike (lojëra fillestare)

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.3; V.2,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore:

“Hyra në rreth, vrapo” (macja dhe miu)

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan filmin vizatimor “Tomi dhe Xherri”;
- Demonstron për mënyrën e lojës;
- Bisedon për përjetimet në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Televizor ose projektor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

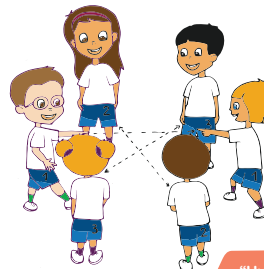
Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë filmin e shkurtër “Tomi dhe Xherri”. Më pas kërkohet të përshkruajnë personazhin e Tomit dhe atë të Xherrit.

- Çfarë bëri Xherri me Tomin?

Përgjigje e mundshme: Xherri vrapon me shpejtësi për të kapur Tomin.

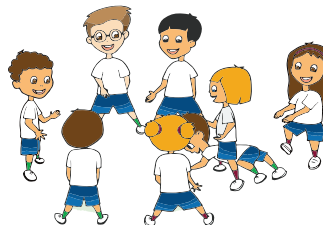
“Numrat në rreth”

Toni dhe Era do të emërtohen me numrin 1. Me udhëheqjen e mësuesit/es, nxënësit e emërtuar me numrin 1 do t'i ndërrojnë vendet me njëri-tjetrin. Në të njëjtën mënyrë do të veprohet edhe me nxënësit e emërtuar me numrin 2 dhe kështu me radhë.



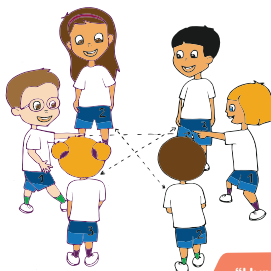
“Hyra në rreth, vrapo” (macja dhe miu)

Nxënësit krijojnë me njëri-tjetrin një rreth me këmbë të hapura, që e emërtojnë “shtëpi”. Rea dhe Edeni janë “macja” dhe “miu”, që ndodhen jashtë rrethit. Rea do ta ndjekë Edenin, në përpjekje për ta kapur. Edeni do të futet në rreth (shtëpi), duke kaluar poshtë Erës. Era tanimë është “macja” dhe ndjek Re-në “miun” në përpjekje për ta kapur, derisa ajo të hyjë në “shtëpi”, përmes një nxënësi tjetër.



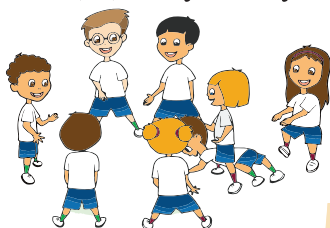
"Numrat në rreth"

Toni dhe Era do të emërtohen me numrin 1. Me udhëheqjen e mësuesit/es, nxënësit e emërtuar me numrin 1 do t'i ndërrojnë vendet me njëri-tjetrin. Në të njëjtën mënyrë do të veprohet edhe me nxënësit e emërtuar me numrin 2 dhe kështu me radhë.



"Hyra në rreth, vrapo" (macja dhe miu)

Nxënësit krijojnë me njëri-tjetrin një rreth me këmbë të hapura, që e emërtojnë "shtëpi". Rea dhe Edeni janë "macja" dhe "miu", që ndodhen jashtë rrethit. Rea do ta ndjekë Edenin, në përpjekje për ta kapur. Edeni do të futet në rreth (shtëpi), duke kaluar poshtë Erës. Era tanimë është "macja" dhe ndjek Re-në "miun" në përpjekje për ta kapur, derisa ajo të hyjë në "shtëpi", përmes një nxënësi tjetër.



37

Hapi 2: Lexohet në tekst loja duke shpjeguar rregullat e saj.

Bisedohet për lojën duke krahasuar atë me filmin e Tomit dhe Xherrit.

Nxënësit njoftohen me rregullat e lojës përpara fillimit të saj.

Hapi 3: Nxënësit luajnë në një mjedis të përshtatshëm.

Luhet loja sipas rregullave duke vrapuar, duke kapur dhe duke shpejtuar.

Në mbarim të lojës, nxënësit ulen në dysheme dhe diskutojnë rreth përjetimeve të tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për demonstrimin e lojës me rregullat.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Diskuton shembuj të lojërave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: I.3; III.3; VI.2

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1.1

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rregullat e lojës

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton për rregullat e lojës;
- Demonstron zbatimin e rregullave të lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tabela, literaturë ndihmëse.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Shkruan rregullat nga libri në tabelë dhe nxënësit pyeten:

- *Për çfarë na shërbejnë rregullat?*

Përgjigje e mundshme: Rregullat na bëjnë më të sigurt në lojë.

Rregullat



MËSUESI/JA, BASHKË ME NXËNËSIT,
I VENDOS RREGULLAT E ORËS.

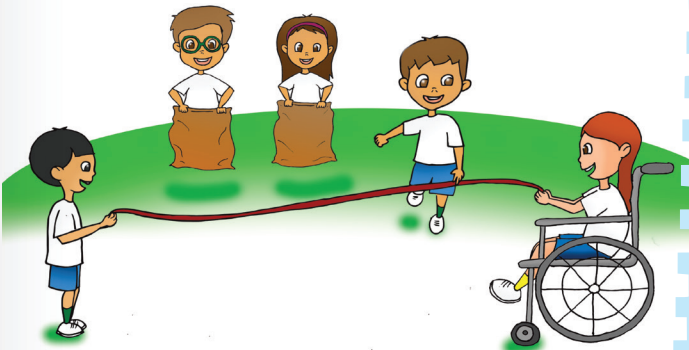
1. Të argëtohem.
2. Të jemi aktivë.
3. T'i përcjellim udhëzimet e mësuesit /es.
4. T'i respektojmë të gjithë.
5. Të marrim njohuri të reja.
6. Të luajmë në mënyrë korrekte.
7. Të jemi të kujdesshëm.
8. Të vishemi në mënyrë të përshtatshme për orë.
9. Ta mbajmë të pastër ambientin.
10. Ta respektojmë rregulloren.



40

Rregullat e lojës

Në lojën e radhës, Rona dhe Edeni duhet të mbajnë një litar nga të dyja skajet. Rregulli i lojës është që nxënësit e tjerë do të kërcejnë me thasë, duke garuar dhe duke u argëtuar njëkohësisht. Beni doli nga thesi, duke thyer rregullat, dhe loja u ndërpre. U mërzitën të gjithë.



Hapi 2: Lexohet loja sipas rregullave të përcaktuara:

Në lojën e radhës, Rona dhe Edeni duhet të mbajnë një litar nga të dyja skajet. Rregulli i lojës është që nxënësit e tjerë do të kërcejnë me thasë, duke garuar dhe duke u argëtuar njëkohësisht. Beni doli nga thesi duke thyer rregullat dhe loja u ndërpre. U mërzitën të gjithë.

- Cilat nga rregullat e kësaj loje i dëgjuat gjatë leximit?

Rregullat e përmendura nga nxënësit shkruhen në tabelë.

Hapi 3: Loja e njëjtë zhvillohet edhe me nxënësit e klasës duke demonstruar. Diskutohet për rregullat e lojës.

- A pajtoheni me këto rregulla të lojës?
- Si mendoni, a duhet t'i qëndrojmë afër dhe ta ndihmojmë Ronën?

Diskutimi ka të bëjë me respektimin e rregullave.

Rregullat e lojës:

1. Mbaj litarin në skaj.
2. Kërce me thasë duke luajtur.
3. Respekto rregullat.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për saktësinë e demonstrimit në zbatimin e rregullave të lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin, me nxënësit dhe me të tjerët.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.1; V.2; V.4; V.5;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.1

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Sportet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton sportet sipas figurës;
- Identifikon sportet e popullarizuara;
- Përshkruan për sportin e tij të preferuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topa futbollit, basketbolli, hendbolli etj.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Diskutohet me nxënësit dhe pyeten rreth personazheve në libër:

- Cilat janë sportet që po i luajnë personazhet e librit?

Përgjigje e mundshme: Fëmijët po luajnë basketboll, futboll etj.

Sportet

Lojërat që kanë rregulla të caktuara, dhe që janë nën kujdesin e federatave të caktuara, quhen sporte. Për shembull: basketbolli është sport, sepse ka rregullat e veta të pandryshueshme. Në sport, dy ekiye garojnë me njëra-tjetrën. Ekipi përbëhet nga një grup nxënësish të udhëhequr nga trajneri i sportit të caktuar.

Le t'i përmendim disa nga sportet më të popullarizuara te ne.



Sportet

Lojërat që kanë rregulla të caktuara, dhe që janë nën kujdesin e federatave të caktuara, quhen sporte. Për shembull: basketbolli është sport, sepse ka rregullat e veta të pandryshueshme. Në sport, dy ekipe garojnë me njëra-tjetrën. Ekipi përbëhet nga një grup nxënësish të udhëhequr nga trajneri i sportit të caktuar.

Le t'i përmendim disa nga sportet më të popullarizuara te ne.



42

Hapi 2: Lexohet teksti dhe parashtrohen pyetjet:

- Çka quajmë sporte?

Përgjigje e mundshme: Lojërat që kanë rregulla.

- Sa ekipe garojnë në sporte?

Përgjigje e mundshme: Dy ekipe.

- Cili është sporti më i popullarizur në vendin tonë sipas jush?

Përgjigje e mundshme: Futbolli.

Hapi 3: Udhëzohen nxënësit që të përzgjedhin sportin e tyre të preferuar:

- Cili sport ju pëlqen më shumë dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Futbolli, tenisi, noti etj.

Nxënësit e arsyetojnë mendimin e tyre duke treguar pjesëmarrjen e tyre në ndonjë veprimtari sportive.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për emërtimin e sporteve, identifikimin e sporteve të popullarizuara dhe në mënyrën e përshkrimit të sportit të vet të preferuar.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Njeh dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe gjatë ushtrimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.1,2,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Futbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Pëshkruan sportin në bazë të fotografisë;
- Demonstron veprimet në lojën e futbollit;

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top futbolli, portë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë sportin sipas fotografisë.

Pyeten nxënësit:

- Cilin sport po e luan djali në fotografi?

Përgjigje e mundshme: Djali po luan futboll.



Futboli

Andi luan futboll. Futboli është lojë me top dhe luhet me këmbë.
Qëllimi i lojës është shënimi i golit, duke e futur topin në portën e kundërshtarit.



Basketbolli

Era luan basketboll. Basketbolli është lojë me top dhe luhet me dorë.
Qëllimi i lojës është vendosja e topit në koshin e ekipit kundërshtar.



43

Hapi 2: Pasi të lexohet teksti dhe të përshkruhet loja e futbollit, udhëzohen nxënësit të dalin në hapësirë të rrafshët dhe mes të dy ekipeve të zhvillohet një lojë.
Qëllimi është të shënohet gol në portë.

Hapi 3: Loja vazhdon deri në përfundim të kohës së caktuar dhe shpallet fituesi sipas golave të shënuara.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen nxënësit për demonstrimet e veprimeve në lojën e futbollit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim, në çifte dhe në grupe.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.1,2,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Basketbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen fjalën e saktë të gjëgjëzës;
- Përshkruan qëllimin e lojës së basketbollit;
- Demonstron veprimet në lojën e basketbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topa basketbolli, kosh.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:

Gjen fjalën e saktë për gjëgjëzën e dhënë:

Top, dorë, kosh

Basketbolli.



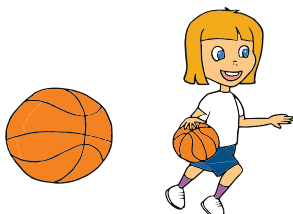
Futboli

Andi luan futboll. Futboli është lojë me top dhe luhet me këmbë. Qëllimi i lojës është shënimi i golit, duke e futur topin në portën e kundërshtarit.



Basketbolli

Era luan basketboll. Basketbolli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është vendosja e topit në koshin e ekipit kundërshtar.



43

Hapi 2: Pas leximit të tekstit, nxënësit pyeten rreth lojës:

- Cili është qëllimi i lojës së basketbollit?

Përgjigje e mundshme:

Qëllimi i kësaj loje është që nga gjuajtja me duar topi të futet në kosh.

Hapi 3: Demonstrhet loja në mjedisin e përshtatshëm në mes të dy ekipeve dhe qëllimi i lojës është shënimi i pikëve sipas koshave.

Ekipi fitues shpallet sipas numrit më të lartë të pikëve të fituara.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e vepërimeve në lojën e basketbollit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim, në çifte dhe në grupe;

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës:

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Hendbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën e paraqitur në fotografi;
- Demonstron veprimet në lojën e hendbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi i hendbollit, portë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë lojën e paraqitur në fotografi.

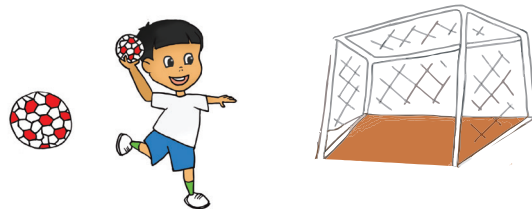
Pyeten nxënësit:

- Cilën lojë po e luajnë fëmijët?

Përgjigje e mundshme: Fëmijët po shënojnë gol me dorë, hendboll.

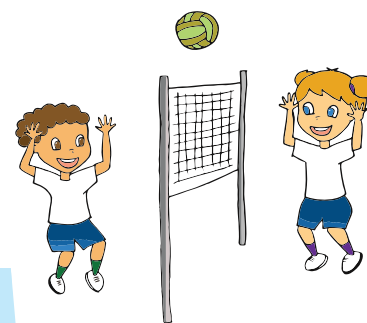
Hendbolli

Edeni luan hendboll. Hendbolli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i golit me dorë.



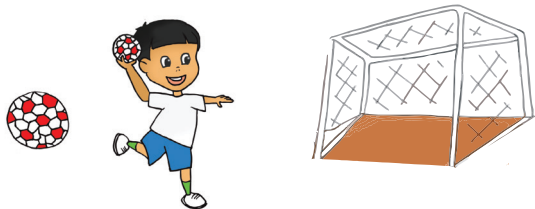
Volejboli

Andi dhe Dea luajnë volejbol. Volejboli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve me top, duke e kaluar rrjetën që është në mes.



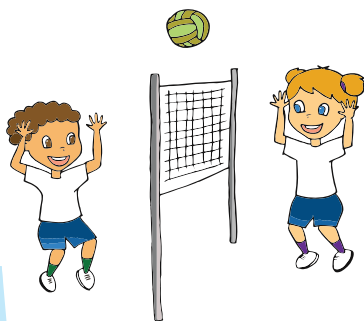
Hendbolli

Edeni luan hendboll. Hendbolli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i golit me dorë.



Volejboli

Andi dhe Dea luajnë volejboll. Volejboli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve me top, duke e kaluar rrjetën që është në mes.



44

Hapi 2: Nxënësve u shpjegohet shënimi i golit në hendboll.

Ndahen nxënësit në dy kolona të barabarta dhe vendosen 3 metra larg portës. Ata duhet ta respektojnë rregullin e lojës që mos ta kalojnë njëri-tjetrin.

Nxënësit e parë të kolonave mbajnë topin në duar dhe presin shenjën për ta filluar lojën.

Kur dëgjojnë sinjalin, dy nxënësit e parë provojnë të shënojnë gol me dorë, pastaj shkojnë e marrin topin dhe ua dorëzojnë të tjerëve në radhë.

Loja vazhdon derisa të gjithë të godasin portën. Grupi që shënon më shumë gola, shpallet fitues.

Hapi 3: Loja përfundon dhe pyeten nxënësit:

- Nga sa gola keni shënuar?

Nxënësit shprehen për rezultatet dhe për shkathtësitë e fituara.

Përgjigje e mundshme: Unë kam shënuar disa gola edhe isha shumë i shpejtë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për demonstrimin e veprimeve në lojë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin, me nxënësit dhe me të tjerët.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Volejboli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën e paraqitur;
- Demonstron veprimet e lojës së volejbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top volejboli, rrjetë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



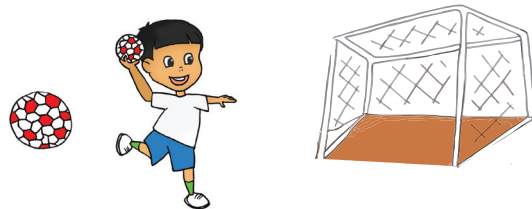
Hapi 1: Diskutohet me nxënësit dhe pyeten për lojën e Andit dhe Deas.

- Si po luajnë Andi dhe Dea?

Përgjigje e mundshme: Andi dhe Dea po luajnë me duar duke e hedhur topin mbi rrjetë.

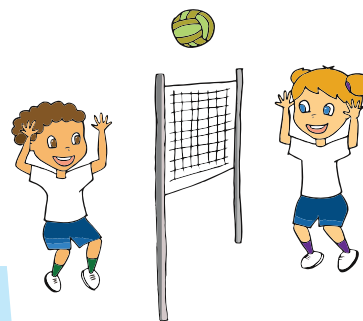
Hendbolli

Edeni luan hendboll. Hendbolli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i golit me dorë.



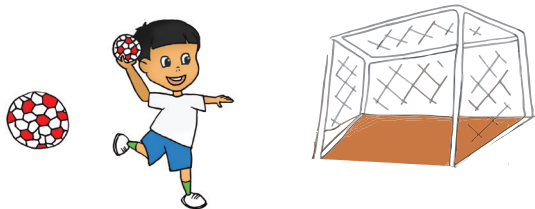
Volejboli

Andi dhe Dea luajnë volejboll. Volejboli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve me top, duke e kaluar rrjetën që është në mes.



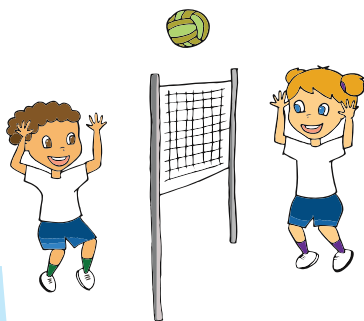
Hendbolli

Edeni luan hendboll. Hendbolli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i golit me dorë.



Volejboli

Andi dhe Dea luajnë volejboll. Volejboli është lojë me top dhe luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve me top, duke e kaluar rrjetën që është në mes.



44

Hapi 2: Nxënësve u shpjegohet se loja e volejbollit luhet me dorë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve me top, duke e kaluar rrjetën që është e vendosur në mes.

Ata ndahen në dy grupe të barabarta të vendosura në kolona, përballë njëra-tjetrës, ku në mes tyre është e vendosur rrjeta.

Lartësia e rrjetës duhet t'i përshtatet lartësisë trupore të nxënësve.

Dy nxënësit e kolonave të para fillojnë lojën, duke provuar të shënojnë pikë.

Loja vazhdon duke u përsëritur disa herë.

Hapi 3:

Së bashku me nxënësit numërohen pikët e shënuara për të përzgjedhur grupin fitues dhe ata pyeten:

- Nga sa pikë keni shënuar?
- Secili grup tregon pikët e shënuara dhe ai që ka më shumë pikë, shpallet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për demonstrimin e veprimeve në lojë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Njeh dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe gjatë ushtrimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.1,2,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Atletika

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen fjalët për disiplinat e atletikës;
- Praktikon disiplinat e atletikës;
- Diskuton rreth përjetimeve në ushtrimin e disiplinave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Pengesë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë, shoqëria dhe mjedisi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit që me shkronjat e paraqitura të formojnë fjalë.

R A V I M P
(Vrapim)

DH E J H E
(Hedhje)

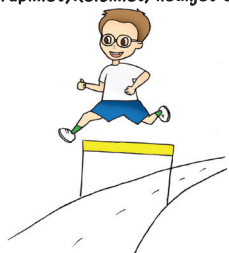
C R I K Ë M
(Kërcim)

Udhëzim: Fjalët e renditura formohen në mjedisin në të cilën do të zhvillohet veprimtaria.



Atletika

Beni i kapërcen me sukses pengesat e sportit të atletikës. Atletika është sport i veçantë, i cili përbëhet edhe nga disa teknika të tjera, si: vrapimet, kërcimet, hedhjet etj.



Noti

Era noton. Noti është një sport, në të cilin notuesi duhet ta përdorë trupin e tij që të lëvizë në ujë.



A KEMI SPORTE TË TJERA? PO JO

A mund të përmendni edhe sporte të tjera?
Cili është sporti që ju pëlqen më shumë?

45

Diskutohet rreth fjalëve të formuara nga nxënësit dhe pyeten:

- Cili është sporti që përmban vrapim, kërcim dhe hedhje?
- Përgjigje e mundshme: Sporti që merret me vrapim, me kërcim dhe me hedhje është atletika.

Hapi 2: Vendosen nxënësit në kolonë njëri pas tjetrit dhe para tyre vendoset një pengesë afërsisht 8-10 metra larg.

Nxënësit një nga një kapërcejnë pengesën e vendosur para tyre.

Në këtë mënyrë, nxënësit përvetësojnë teknikat e disiplinës së atletikës dhe ndjeshmërinë ndaj këtij sporti.

Hapi 3: Diskutohet me nxënësit për përjetimet e tyre gjatë kalimit të pengesave.

Pyeten:

- Si e përjetuat vrapimin?
- Përgjigje e mundshme: Unë pak u lodha, por u ndjeva mirë.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen nxënësit për praktikimin e teknikave të disiplinave të atletikës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe gjatë ushtrimeve fizike nën drejtimin mësimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; III.3; V.2,5;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Noti

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimet në not;
- Praktikon qëndrimin mbi ujë;
- Diskuton përfitimet shëndetësore nga noti.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Pishinë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Diskutohet me nxënësit për notin.

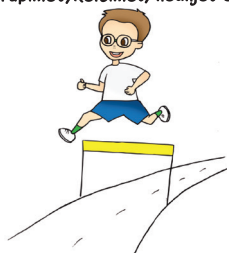
- Kur keni mësuar të notoni?

Përgjigje e mundshme: Notin e kam mësuar në det me prindërit e mi.



Atletika

Beni i kapërcen me sukses pengesat e sportit të atletikës. Atletika është sport i veçantë, i cili përbëhet edhe nga disa teknika të tjera, si: vrapimet, kërcimet, hedhjet etj.



Noti

Era noton. Noti është një sport, në të cilin notuesi duhet ta përdorë trupin e tij që të lëvizë në ujë.



A KEMI SPORTE TË TJERA? PO JO

A mund të përmendni edhe sporte të tjera?
Cili është sporti që ju pëlqen më shumë?

45

Hapi 2: Udhëzim: Kjo orë mësimore mund të zhvillohet në pishinë të hapur ose të mbyllur.

Nxënësve u shpjegohet se noti është një prej aktiviteteve fizike, me të cilin çdo fëmijë duhet të njihet që në moshë të hershme.

Më pas nxënësit qëndrojnë afër pishinës, të rreshtuar. Nxënësit do të hyjnë me radhë një nga një në ujë, që t'i përvetësojnë teknikat e notit.

U mësohet procesi i frymëmarrjes dhe në të njëjtën kohë fëmijët të arrijnë të qëndrojnë vetë mbi ujë.

Gjatë qëndrimit mbi ujë, fëmijët duhet t'i lëvizin këmbët dhe duart pandërprerë.

Hapi 3: Diskutohet me nxënësit për përfitimet e notit. Ata përmes notit përmirësojnë funksionimin e lëvizshmërisë dhe muskujve, aktivizon dhe forcon muskulaturën dhe parandalon shfaqjen e deformimeve në shtyllën kurrizore.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin e veprimeve të notit dhe rëndësinë e tij në shëndetin e tyre.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Njeh dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës:

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës:

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kujdesi gjatë lojës

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan përdorimin e rekuizitave;
- Diskuton rreth situatave të lexuara;
- Demonstron udhëzimet e përdorimit të rekuizitave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Raketë tenisi, top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



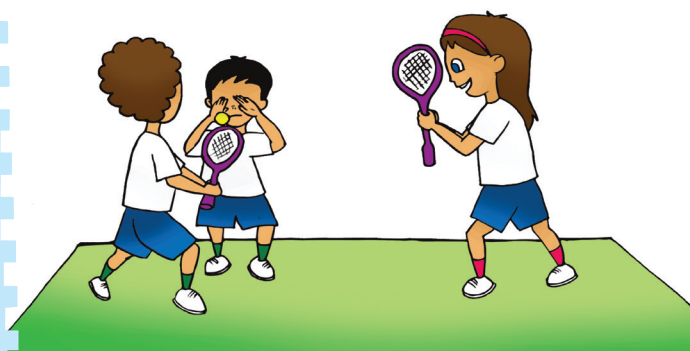
Hapi 1: Nxënësvë u prezantohen raketat e tenisit dhe shpjegohet përdorimi i tyre.

- A mund të lëndohemi me raketa gjatë lojës nëse nuk kemi kujdes?

Përgjigje e mundshme: Po, mund të lëndohemi nëse nuk kemi kujdes.

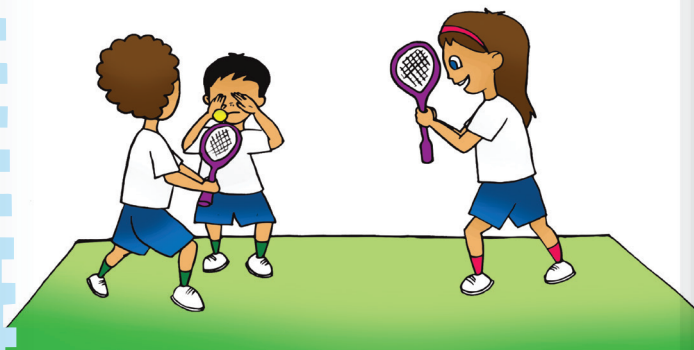
Kujdesi gjatë lojës

Andi dhe Rea po luajnë tenis, ndërsa Edeni afrohet. Andi tregohet i pakujdesshëm dhe e godet atë padashur. Edeni lëndohet.



Kujdesi gjatë lojës

Andi dhe Rea po luajnë tenis, ndërsa Edeni afrohet.
Andi tregohet i pakujdesshëm dhe e godet atë padashur. Edeni lëndohet.



46

Hapi 2: Lexohet teksti para nxënësve.

Andi dhe Rea luajnë tenis së bashku. Gjatë lojës ata pa dashje nganjëherë lëndohen, por asnjëherë nuk hidhërohen. Ata gjithnjë përsërisin që duhet të jenë të kujdesshëm në lojë. (Situata e parë)

Era dhe Beni luajnë tenis së bashku. Gjatë lojës Era godet Benin atëherë kur e humb pikën. Ata më pas hidhërohen dhe asnjëherë nuk tregohen të kujdesshëm gjatë lojës. (Situata e dytë)

Diskutohet me nxënësit rreth situatave:

- Cilën situatë e arsyetoni, të Andit me Rean apo të Benit me Erën dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Andin dhe Rean e arsyetojmë sepse ata goditen ndonjëherë pa dashje, por gjithmonë janë të kujdesshëm në lojë.

Hapi 3: Nxënësit udhëzohen të luajnë tenis duke treguar kujdes gjatë lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin dhe kujdesin e treguar gjatë lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin, me nxënësit dhe me të tjerët.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2; IV.4; V.4;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vepra

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon sportet sipas topave;
- Shoqëron topin me lojtarin përkatës;
- Modelon me plastelinë topin e preferuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tabelë, topa të hendbollit, basketbollit, futbollit dhe volejbollit.

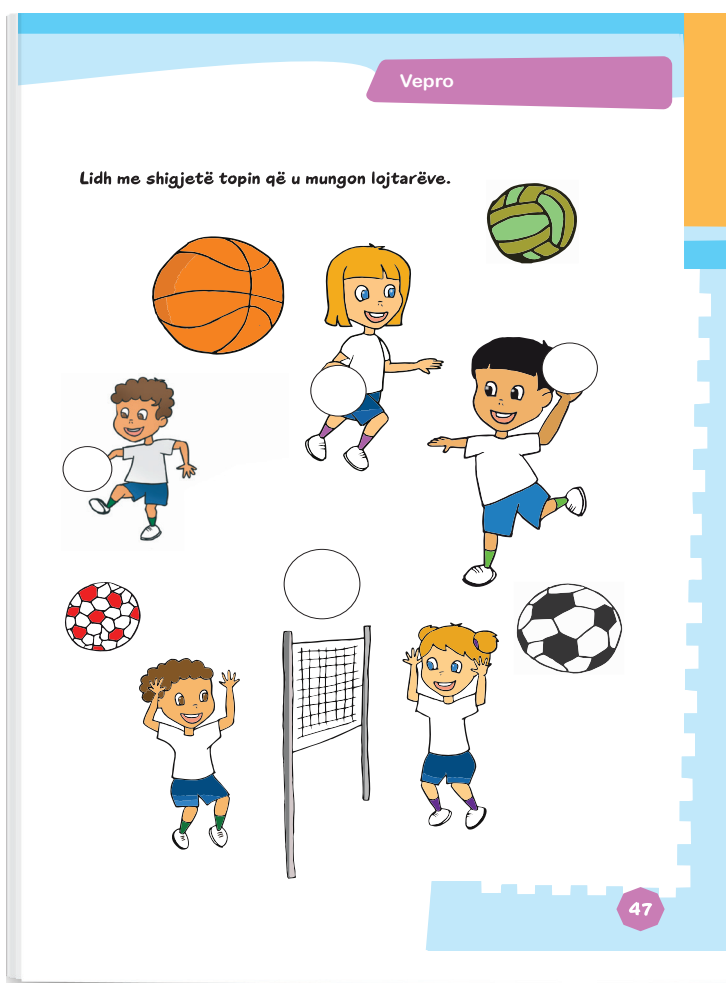
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Paraqiten topat e sporteve të ndryshme. Diskutohet me nxënësit duke i pyetur:

- Çfarë sporte luhen me këta topa?

Lidhjen e njëjtë e bëjnë edhe në libër.



Vepro

Lidh me shigjetë topin që u mungon lojtarëve.



47

Hapi 2: Pasi të jenë njoftuar nxënësit për sportet, tani do të vazhdojnë detyrën e radhës duke i shoqëruar me shigjetë numrin e lojtarëve me sportin përkatës.

Kjo arrihet duke bashkëbiseduar me nxënësit sipas informacioneve që kanë rreth sporteve.

Hapi 3: Nxënësit pyeten për sportin e tyre të preferuar, pastaj udhëzohen të modelojnë me plastelinë topin e sportit përkatës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e sporteve dhe shoqërimin e topit me lojtarët.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim, në çifte dhe në grupe.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5,7; VI.2

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vepra

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan ushtrimet fizike të personazheve;
- Praktikon ushtrime në kohë të caktuar;
- Krahason rezultatet e fituara me njëra-tjetrën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fushë sportive.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1:

Udhëzohen nxënësit të shikojnë figurat dhe të identifikojnë llojet e ushtrimeve që bëjnë personazhet:

- Çfarë ushtrimesh bëjnë Toni, Rea, Andi dhe Edeni?

Përgjigje e mundshme: Toni po bën hedhje, Rea po shtrihet, Andi po ulet dhe ngrihet, ndërsa Edeni po përkulet.

Vepra

Për secilin nga aktivitetet e mëposhtme, numëro sa ushtrime mund të bësh për 60 sekonda.

	Kërcime	
	Shtrirje-ngritje	
	Hapa	
	Uljë-ngritje në këmbë	
	Përkulje	

Emri _____

Vepro

Për secilin nga aktivitetet e mëposhtme, numëro sa ushtrime mund të bësh për 60 sekonda.

	Kërcime	
	Shtrirje-ngritje	
	Hapa	
	Ulje-ngritje në këmbë	
	Përkulje	

Emri _____

48

Hapi 2: Nxënësit do të ndahen në pesë grupe të barabarta.

Varësisht nga numri i nxënësve, një grup mund të ketë edhe më pak nxënës.

Grupi i parë është grupi i kërcimeve.

Grupi i dytë do të bëjë ushtrime shtrirje-ngritje.

Grupi i tretë i përket grupit të hapave.

Grupi i katërt do të realizojë ushtrime ulje-ngritje në këmbë.

Grupi i pestë i takon ushtrimit të përkuljeve.

Detyra e nxënësve është që brenda 60 sekondave të numërojnë se sa ushtrime po i realizojnë.

Pas përfundimit të ushtrimit, grupet ndërrojnë rolet.

Hapi 3: Pas përfundimit të ushtrimeve, rezultatet e fituara shkruhen në libër.

Krahasohen rezultatet me njëra-tjetrën dhe shpallet fituesi.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për praktikimin e ushtrimit duke respektuar kohën e caktuar.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin, me nxënësit dhe me të tjerët.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2,4; V.5,

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vepro

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shoqëron topat me numrin e lojtarëve dhe sportin përkatës;
- Dallon topin sipas ngjyrave;
- Diskutim për sportin e preferuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libër, ngjyra.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:

Para nxënësve paraqiten topat e sporteve të ndryshme.

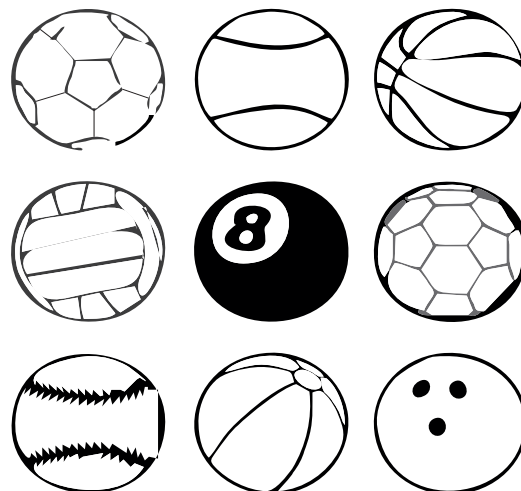
Pyeten nxënësit:

- *Cilat sporte luhen me këta topa?*

Vepro



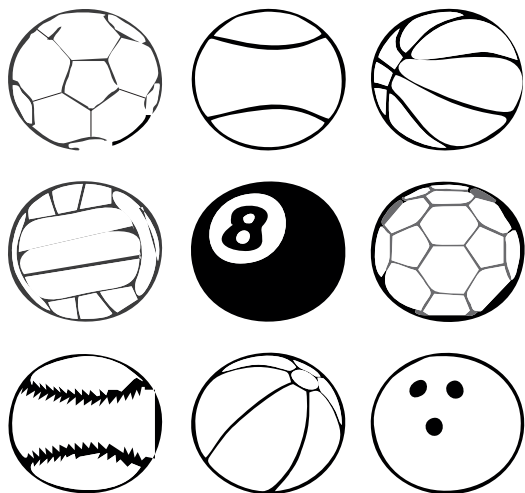
NGJYROS TOPAT E SPORTEVE: FUTBOLL, BASKETBOLL, VOLEJBOLL, HENDBOLL.



50



NGJYROS TOPAT E SPORTEVE: FUTBOLL, BASKETBALL,
VOLEJBOLL, HENDBOLL.



Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të ngjyrosin topat sipas sporteve.

Pas çdo topi të ngjyrosur, diskutohet me nxënësit për rregullat e atij sporti dhe numrin e lojtarëve që luajnë në atë sport.

Hapi 3:

Pas ngjyrosjes, diskutohet për sportin e tyre të preferuar.

- Cili është sporti juaj i preferuar dhe pse?

Përgjigjet e mundshme:

Mua më pëlqen futbolli se ndihem më i shpejtë.

Mua më pëlqen boksi se ndihem më i fortë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shoqërimin e topit me lojtarët dhe sportin përkatës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Njih mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe gjatë ushtrimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.3; VI.7

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Lodhja

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton për situatën e lexuar;
- Identifikon shenjat e lodhjes;
- Arsyeton përgjigjen e dhënë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë, shoqëria dhe mjedisi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Lexohet teksti në libër dhe diskutohet për situatën e dhënë.

- *Pse Dea dhe Toni nuk e vërejtën lodhjen gjatë lojës?*

Përgjigje e mundshme: Sepse ata kishin kohë pa luajtur së bashku.



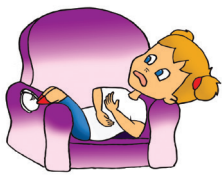
Lodhja

Toni kishte qenë i sëmurë dhe kishte pushuar 7 ditë. Pasi u shërua, ai doli të luante me Dea. Luajtën aq shumë, saqë nuk e vërejtën lodhjen. Pasi përfunduan së luajturi, u pastruan dhe u përgatitën për të fjetur, por Tonin nuk e zinte gjumi, ndërsa Dea i dhembte trupi.

Toni filloi ta vriste mendjen se pse nuk po e zinte gjumi.



Dea nuk po e kuptonte se pse i dhembnin trupi dhe koka.



A JU KA NDODHUR TË LODHENI NGAQË KENI
LUAJTUR SHUMËP

PO JO

51

Hapi 2: Diskutohet me nxënësit dhe identifikohen se cilat janë shenjat e lodhjes.

Vëzhgohen figurat dhe pyeten:

- *Cilat janë shenjat e lodhjes te Dea dhe te Toni?*

Përgjigje e mundshme: Dea po i dhembte trupi, kurse Tonin nuk po e zinte gjumi.

- *Çfarë do të duhej të bënin Dea dhe Toni?*

Shpjegohet duke përdorur shembuj për mënyrat se si t'i shmangemi lodhjes.

Hapi 3: Nga nxënësit kërkohet të arsyetojnë përgjigjen e dhënë në libër duke treguar përvojat e ndryshme të tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen nxënësit për identifikimin e shenjave të lojës dhe arsyetimin e saktë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: T'i njohim sportet

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin, me nxënësit dhe me të tjerët.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.1,2,4,7; IV.2; V.1,5;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vepra

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon pajisjet për aktivitete fizike;
- Diskuton për veshjet sportive të preferuara;
- Përshkruan veshjen e ekipit të preferuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri.

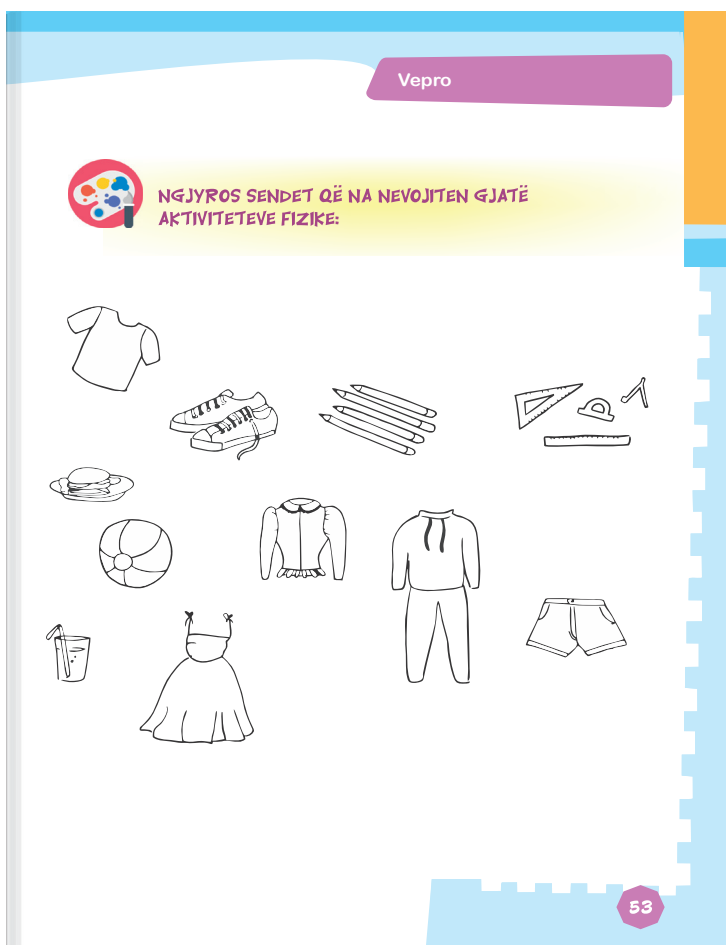
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Diskutohet në klasë për aktivitetin fizik.

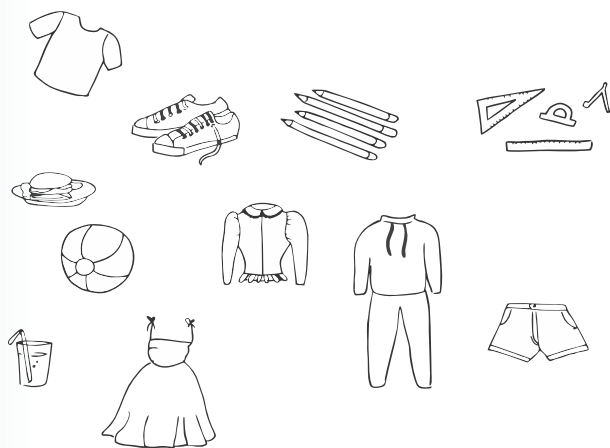
- Çka na nevojitet gjatë aktiviteteve fizike?

Përgjigje e mundshme: Veshja e përshtatshme dhe atletet.





NGJYROS SENDET QË NA NEVOJITEN GJATË
AKTIVITETEVE FIZIKE:



53

Hapi 2: Diskutohet me nxënësit rreth pyetjes:

- Çfarë veshni ju kur luani me shokët dhe shoket?

Përgjigje e mundshme: Vishemi me veshje sportive.

Udhëzohen nxënësit që të ngjyrosin vetëm gjërat që u nevojiten gjatë aktivitetit fizik. Pas çdo ngjyrosjeje, diskutohet rreth veshjeve të preferuara gjatë aktivitetit fizik.

Nxënësit duhet të ngjyrosin bluzën, veshjet sportive, atletet dhe topin.

Hapi 3: Kërkohet të përshkruajnë veshjen e një ekipi të preferuar.

- Bluzën e cilit ekip e keni në shtëpi?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për identifikimin e pajisjeve sportive dhe ngjyrosjen e tyre.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ushqimi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si të ushqehemi?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Paraqet një mendim për temën e dhënë;
- Diskuton për ushqimet e zakonshme që konsumon;
- Zbulon figurën duke ndjekur udhëzimet e librit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, ngjyra.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:

Paraqitet fjala *shëndet* në tabelë dhe nxënësit do të tregojnë se çka u vjen ndërmend në lidhje me të.

I mirë, mjek, ambulancë, fruta, mish, qumësht, vezë gjilpëra, vitamina.

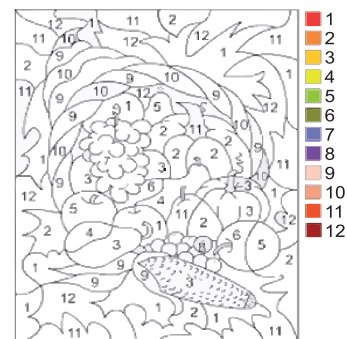
Si të ushqehemi

Unë ushqehem shëndetshëm, me fruta dhe perime që përmbajnë vitamina të ndryshme. Përveç tyre, unë konsumoj, gjithashtu, edhe vezë, qumësht, mish, bukë dhe gjithçka tjetër që prindërit e mi shtrajnë mbi tryezë.

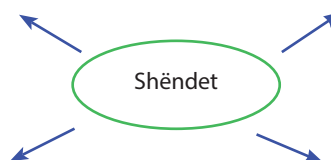
Cili ushqim ju pëlqen më së shumti? _____



NGJYROSINI HAPËSIRAT ME NGJYRËN QË I PËRGJIGJET NUMRIT:



56



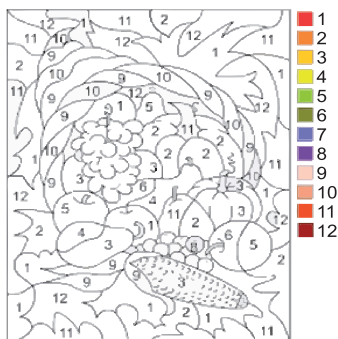
Si të ushqehemi

Unë ushqehem shëndetshëm, me fruta dhe perime që përmbajnë vitamina të ndryshme. Përveç tyre, unë konsumoj, gjithashtu, edhe vezë, qumësht, mish, bukë dhe gjithçka tjetër që prindërit e mi shtrojnë mbi tryezë.

Cili ushqim ju pëlqen më së shumti? _____



NGJYROSINI HAPËSIRAT ME NGJYRËN QË I PËRGJIGJET NUMRIT.



56

Hapi 2: Lexohet teksti dhe diskutohet me nxënës:

- Cilat janë ushqimet që i konsumoni më shumë?

Përgjigje e mundshme: Konsumoj vezë, qumësht, domate etj.

- Cili ushqim ju pëlqen më së shumti?

Përgjigje e mundshme: Secili nxënës e shkruan përgjigjen në libër.

Nxënësit lihen të lirë të diskutojnë rreth ushqimeve.



Hapi 3: Nxënësit do të ngjyrosin hapësirat me ngjyrën që i përgjigjet numrit.

Pas ngjyrosjes, ata do të zbulojnë frutat që janë paraqitur.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për paraqitjen e mendimit të saktë rreth temës dhe rëndësisë së ushqimit të shëndetshëm.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ushqimi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: T'i dallojmë ushqimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan dallimin në mes të frutave dhe perimeve;
- Gjen karakteristikat kryesore në figurat e dhëna;
- Shoqëron produktin me shportën përkatëse.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fruta dhe perime, shporta.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi, edukatë figurative, njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten disa fruta dhe perime (*mollë, dardhë, banane, domate, trangull, limon, qepë etj.*) dhe 2 shporta.

Atyre u thuhet:

- Dalloni perimet nga frutat.

Nxënësit tregojnë për emrat e frutave dhe perimeve, ndërsa në shporta kërkohet që t'i vendosin në mënyrën e duhur.

T'i dallojmë ushqimet

Sot, dola në treg me gjyshen dhe ndamë detyrat. Unë do ta mbush shportën me fruta, ndërsa gjyshja me perime. Ngjyros frutat e shportës sate dhe të gjyshes. Lidh me vijë të drejtë produktin në drejtim të shportës përkatëse:



T'i dallojmë ushqimet

Sot, dola në treg me gjyshen dhe ndamë detyrat. Unë do ta mbush shportën me fruta, ndërsa gjyshja me perime. Ngjyros frutat e shportës sate dhe të gjyshes. Lidh me vijë të drejtë produktin në drejtim të shportës përkatëse:



57

Hapi 2: Kërkohet nga nxënësit të gjejnë për secilin produkt së paku një karakteristikë.

Molla është e kuqe.

Djathi është i kripur.

Dardha është e ëmbël.



Hapi 3: Produktet e paraqitura do të lidhen më vijë të drejtë në drejtim të shportës përkatëse. Sipas kësaj, nxënësit formojnë shportat me frutat dhe me perimet, të ndara në mënyrë të drejtë.

Hapi 4: (Aktivitet)

Nxënësit bashkë me mësuesen mund të vizitojnë një pentari ose tregun më të afërt.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e frutave nga perimet dhe për përshkrimin e tyre sipas karakteristikeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ushqimi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vlerat e ushqimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon produkte të shëndetshme ushqimore;
- Klasifikon ushqimet në kategori përkatëse;
- Krahason dy produkte sipas vlerave ushqyese.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Produkte ushqimore, fleta A4, fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi, njeriu dhe natyra, edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Ftohen nxënësit të shikojnë produktet ushqimore (qepa, çipsi, çokollata, vaji, buka, veza, uji) të vendosura para tyre dhe t'u përgjigjen pyetjeve:

- *Cilat ushqime janë të shëndetshme?*

Nxënësit mund të përgjigjen: qepa, vaji, buka, veza dhe uji.

Vlerat e ushqimit

Sot, së bashku me prindërit e mi, dolëm për të blerë ushqime për shtëpinë. Ne i ndamë detyrat. Nëna përzgjedhi produktet e bulmetit, babai përzgjedhi mishin, për shkak se i pëlqejnë proteinat, ndërsa detyra ime ishte të kontrolloja afatin e konsumimit të çdo produkti që ata hidhnin në shportën e blerjes.

VLERAT E USHQIMIT

Ushqimet klasifikohen në 7 lloje, sipas vlerave ushqyese:

1. Karbohidratet - buka, pastat;
2. Proteinat - mishi, vezët;
3. Yndyrat - vaji i ullirit;
4. Vitaminat - frutat dhe perimet;
5. Mineralet - kripa e jodizuar;
6. Uji - uji;
7. Fibrat - fasulet, qepa, bajamet.

Vlerat e ushqimit

Sot, së bashku me prindërit e mi, dolëm për të blerë ushqime për shtëpinë. Ne i ndamë detyrat. Nëna përzgjodhi produktet e bulmetit, babai përzgjodhi mishin, për shkak se i pëlqejnë proteinat, ndërsa detyra ime ishte të kontrolloja afatin e konsumimit të çdo produkti që ata hidhnin në shportën e blerjes.

VLERAT E USHQIMIT

Ushqimet klasifikohen në 7 lloje, sipas vlerave ushqyese:

1. Karbohidratet - buka, pastat;
2. Proteinat - mishi, vezët;
3. Yndyrat - vaji i ullirit;
4. Vitaminat - frutat dhe perimet;
5. Minerale - kripa e jodizuar;
6. Uji - uji;
7. Fibrat - fasulet, qepa, bajamet.

58

Hapi 2: Paraqiten vlerat e ushqimit. Ushqimet klasifikohen në 7 lloje, sipas vlerave të tyre:

1. Karbohidrate: buka, pastat.
2. Proteina: mishi, vezët.
3. Yndyra: vaji i ullirit.
4. Vitamina: frutat dhe perimet.
5. Minerale: kripa e jodizuar.
6. Ujë: ujë.
7. Fibra: fasulet, qepa, bajamet.

Produktet që janë në klasë i klasifikojmë sipas asaj që mësuam.

Yndyra: vaji. Proteina: veza.
Fibra: qepa. Karbohidratet: buka.

Hapi 3: Nxënësve u shpërndahen fletë A4, në të cilat janë të paraqitura dy produkte në fotografi.

Ata do të bëjnë krahasimin sipas vlerave ushqyese të tyre.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e ushqimeve të shëndetshme dhe për klasifikimin e tyre sipas vlerave ushqyese.

Detyrë: Ushqimi dhe vlerat e tij para dhe pas aktivitetit, faqe 59.

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ushqimi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore:

Ushqimi dhe vlerat e tij para dhe pas aktivitetit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan produktet ushqimore sipas vlerave ushqyese;
- Klasifikon produktet që përdoren para dhe pas aktivitetit fizik;
- Përpilon një dietë të shëndetshme ditore.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: fleta A4 dhe A3, letra.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS


Hapi 1: Përshkruan vlerat ushqyese të frutave dhe perimeve.

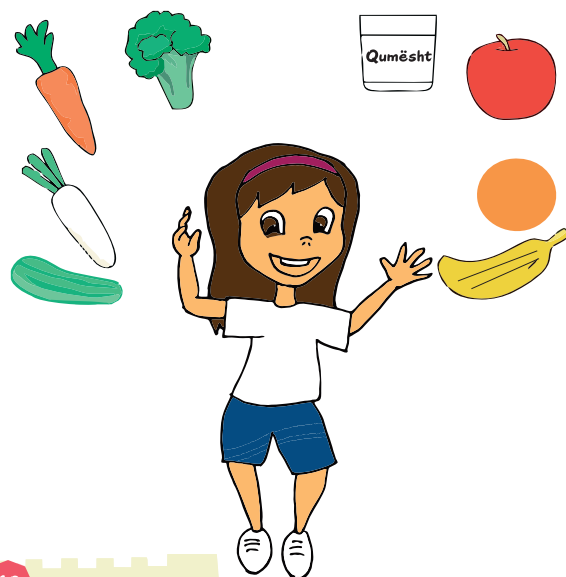
Pyeten nxënësit:

- Çfarë përfitojmë nga frutat dhe perimet?
- Po nga mishi dhe nga peshku?

Përgjigje e mundshme: Nga frutat dhe perimet përfitojmë vitamina dhe minerale, nga mishi dhe peshku fitojmë proteina.

Ushqimi dhe vlerat e tij para dhe pas aktivitetit

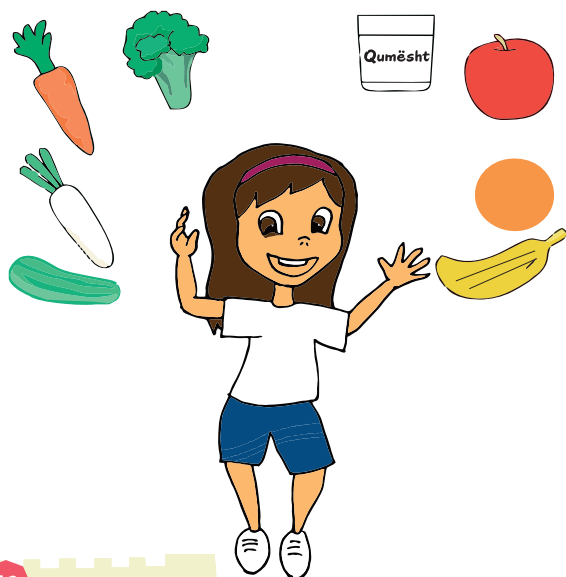
Para aktivitetit fizik, parapëlqehet të konsumohen gjithmonë frutat, kryesisht banane, manaferrë, mollë etj. Nuk parapëlqehen ëmbëlsirat, sepse mund të ndikojnë në lodhje dhe në performancë të dobët. Pas aktivitetit fizik, parapëlqehet të konsumohen karbohidratet dhe proteinat, të cilat gjenden te peshku, mishi, produktet e qumështit, arrat etj.



Ushqimi dhe vlerat e tij para dhe pas aktivitetit

Para aktivitetit fizik, parapëlqehet të konsumohen gjithmonë frutat, kryesisht banane, manaferrë, mollë etj. Nuk parapëlqehen ëmbëlsirat, sepse mund të ndikojnë në lodhje dhe në performancë të dobët.

Pas aktivitetit fizik, parapëlqehet të konsumohen karbohidratet dhe proteinat, të cilat gjenden te peshku, mishi, produktet e qumështit, arrat etj.



Hapi 2: Në tabelë vendosen dy fletë A3 ku shkruan:

Para aktivitetit fizik

Pas aktivitetit fizik

Lexohet teksti ku nxënësit marrin informacionet se çfarë duhet të konsumohet para aktivitetit fizik dhe pas tij.

Të dhënat e fituara shkruhen në fletë.

Hapi 3: Nxënësve u shpërndahen fletë A4.

Ata udhëzohen të përpilojnë një dietë ditore. Ata do të paraqesin ushqimet e shëndetshme që do të konsumojnë gjatë një dite nga mëngjesi deri në mbrëmje.

Punimet do të lexohen në klasë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për klasifikimin e ushqimit para dhe pas aktiviteteve sportive, si dhe përpilimin e saktë të dietës ditore.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Ushqimi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ngjyros

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton perimet e dhëna;
- Ngjyros perimet;
- Ekspozon punimin para klasës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: ngjyra.

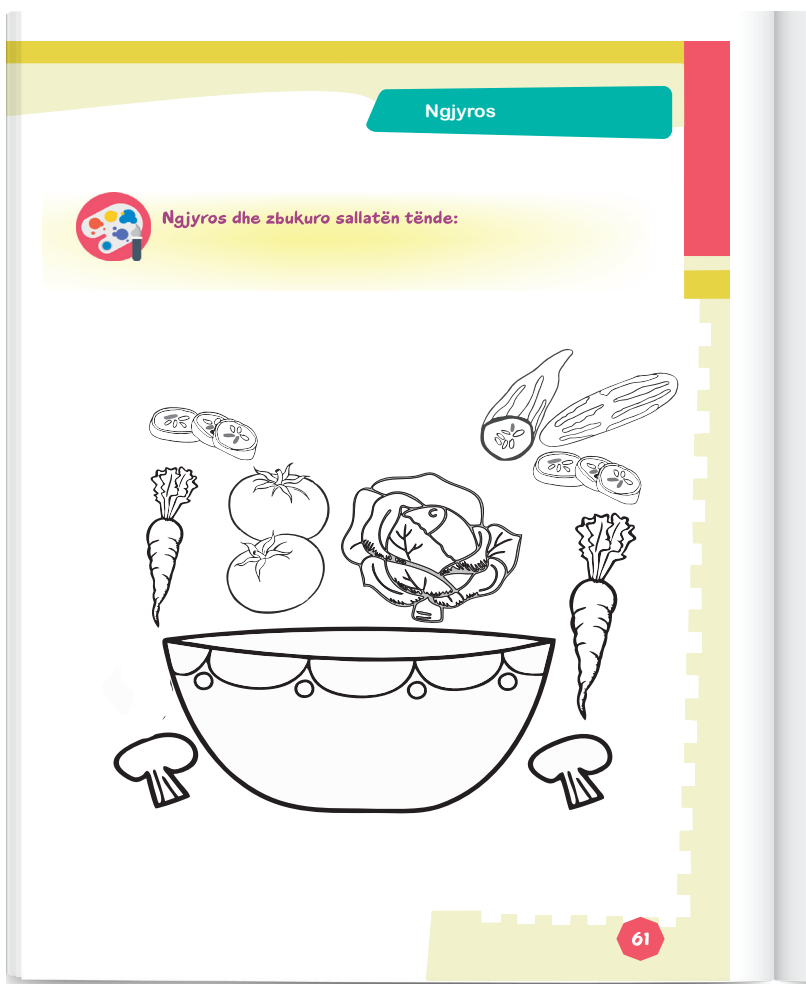
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Shikohet figura në libër dhe kërkohet nga nxënësit të emërtojnë perimet.

- *Cilat perime janë paraqitur?*

Përgjigje e mundshme: Këtu ka bukë, domate, karotë etj.



Ngjyros



Ngjyros dhe zbkuro sallatën tënde:



61

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të ngjyrosin figurën e paraqitur në libër.

Diskutohet për ngjyrat e produkteve:

- Çfarë ngjyre ka trangulli dhe karota?
- Po kërpurdha dhe sallata jeshile?

Nxënësit duhet të bëjnë kujdes gjatë vendosjes së ngjyrave në perimet e dhëna.

Hapi 3: Nxënësit do të ekspozojnë punimet te njëri-tjetri dhe do të diskutojnë për përzgjedhjen e ngjyrave që kanë bërë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për emërtimin e primeve dhe ngjyrosjen e duhur.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan fotografitë e paraqitura;
- Dallon rregullat kryesore të higjienës;
- Demonstron rregullat kryesore të higjienës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: furçë, pastë, shampon.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit që t'i shikojnë fotografitë dhe t'u përgjigjen pyetjeve.

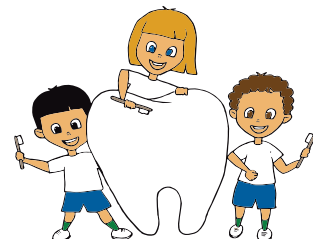
- Çfarë po shihni?
- I praktikoni shpesh këto veprime edhe ju?



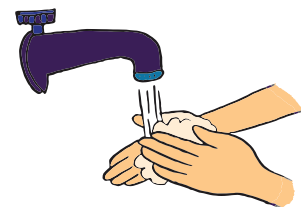
Higjiena

Për të patur një trup të shëndetshëm, jo vetëm që duhet të ushqehemi sa më mirë, por edhe higjienën duhet ta kemi në nivel të lartë. Për këtë arsye, na nevojiten disa rregulla.

Higjiena e dhëmbëve



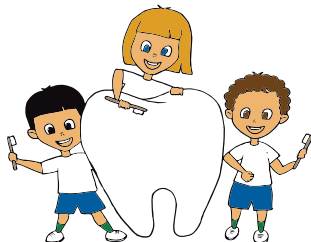
Higjiena e duarve



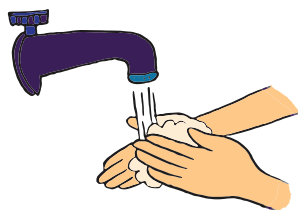
Higjiena

Për të patur një trup të shëndetshëm, jo vetëm që duhet të ushqehemi sa më mirë, por edhe higjienën duhet ta kemi në nivel të lartë. Për këtë arsye, na nevojiten disa rregulla.

Higjiena e dhëmbëve



Higjiena e duarve



64

Hapi 2: Lexohet teksti dhe diskutohet me nxënësit:

- Cilat janë disa nga rregullat e higjienës?

Dallohen dy rregulla kryesore:

Higjiena e dhëmbëve dhe higjiena e duarve.

Hapi 3: Nxënësit sipas radhës do të demonstrojnë mënyrën e larjes së dhëmbëve dhe të duarve në lavaman.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen për dallimin e rregullave kryesore të higjienës dhe demonstrimit të tyre.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Higjiena personale

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Radhit fjalët e dhëna në tabelë për të krijuar fjalinë;
- Vendosi me radhë numrin rendor në aktivitetet e paraqitura;
- Krahason veprimet e personazhit me veprimet e veta.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fisha.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

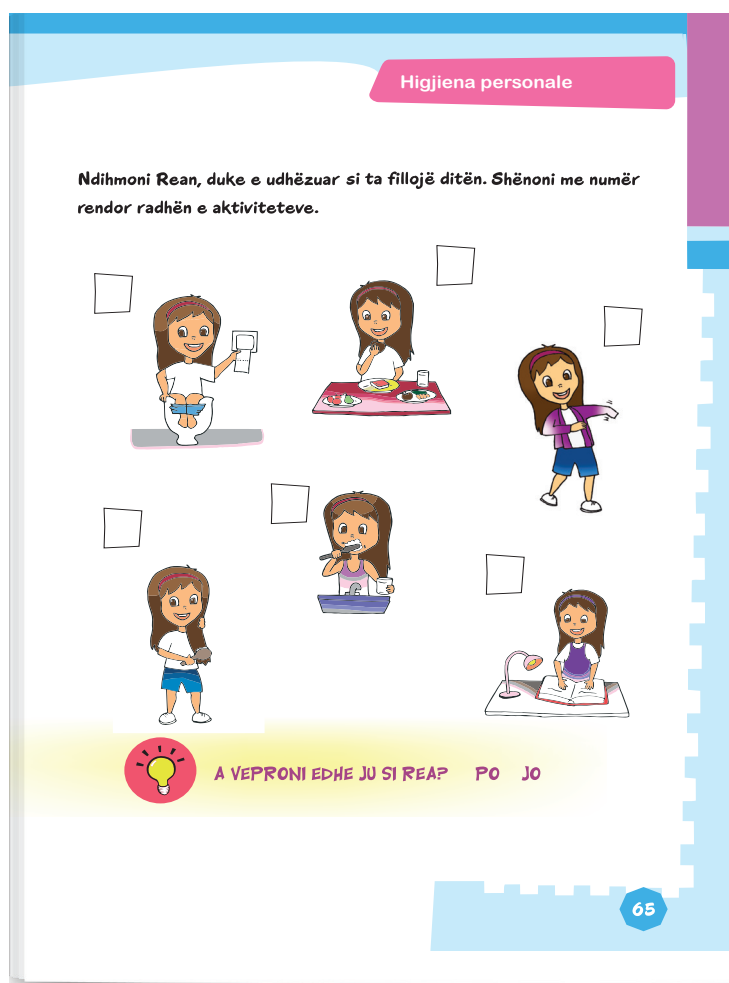


Hapi 1: Paraqiten fjalët në formë të fishave para nxënësve. Kërkohe t'i rendisin dhe të formojnë fjalinë e duhur:

e shëndoshë të shëndoshë Mendja trup në

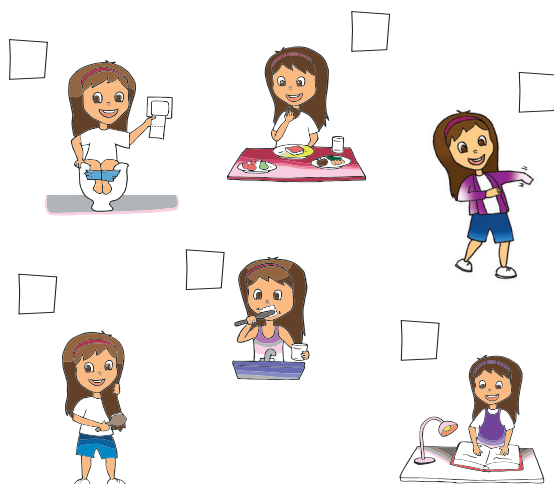
Renditen fjalët duke formuar fjalinë me kuptim.

Mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë.



Higjiena personale

Ndihmoni Rean, duke e udhëzuar si ta fillojë ditën. Shënoni me numër rendor radhën e aktiviteteve.



A VEPRONI EDHE JU SI REA? PO JO

65

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë figurat për ta ndihmuar Rean se si ajo të fillojë ditën. Ata do të vendosin numrin rendor sipas radhës së veprimeve.

- Cili është veprimi i parë i Reas pas gjumit?
- Po cilat veprime do të bëhen më pas?

Kështu me radhë, vazhdojnë dhe gjejnë aktivitetet sipas rendit.

Hapi 3: Nxënësit do t'i përgjigjen pyetjes së dhënë:

- A veproni edhe ju si Rea? **PO JO**
Nxënësit bëjnë krahasimin me veprimet e tyre.
- Ku dallojnë veprimet e Reas dhe me veprimet e tua?

Përgjigje e mundshme: Edhe une veproj njëloj sikur Rea, ose unë kreh flokët para se të pastroj dhëmbët etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e veprimeve sipas vendit të përcaktuar.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe higjienës personale.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vepra

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan termometrin;
- Plotëson kërkesat e dhëna në libër;
- Krahason zgjedhjet e tij me të shokut.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Termometri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Para nxënësve paraqitet termometri që mat temperaturën.

Pyeten nxënësit:

- *Si quhet dhe për çfarë shërben kjo pajisje?*

Diskutohet në klasë për përdorimin e termometrit në jetën e përditshme.

Vepra

Si të visheni?

Emri:		Data:	
Moti sot		Moti duket	
Termometri sot shënon ____ gradë.	°C		
Është një ditë e mrekullueshme për të veshur (ngjyros çfarë do të veshësh).			
Vizato si dukej moti sot.	Si mendon se do të jetë moti nesër?		

66

Vepro

Si të visheni?

Emri:		Data:	
Moti sot		Moti duket	
Termometri sot shënon ____ gradë.	°C		
Është një ditë e mrekullueshme për të veshur (ngjyros çfarë do të veshësh).			
Vizato si dukej moti sot.	Si mendon se do të jetë moti nesër?		

66

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë tabelën në libër. Aty do të plotësojnë disa të dhëna për motin dhe përshtatjen e veshjes sipas temperaturës ditore.

- Si duket moti sot?
- Si visheni ju kur temperatura është mbi 20 gradë?

Hapi 3: Për plotësimin e kufizës së dhënë, vendoset termometri në dritare jashtë klasës dhe, pas disa minutash, do të shikohet temperatura e saktë ditore.

Nxënësit e plotësojnë në libër.

Hapi 4: Nxënësit do të vizatojnë motin se si duket sot dhe si do të jetë nesër.

Ata do të përzgjedhin edhe veshjen e tyre në një ditë të nxehtë.

Pas përfundimit të punimit, nxënësit do të krahasojnë përzgjedhjen e tyre me të shokut.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shënimin e saktë të temperaturës së motit dhe për përshtatjen e veshjes sipas saj.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vepra

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon profesionin sipas veshjes;
- Përshkruan pamjen e personazheve;
- Dramatizon në klasë sipas skemës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Përparëse, kapele.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Mësuesi vishet me një përparëse dhe me kapele të bardhë.

Nxënësit pyeten:

- *Si dukem sot?*

Përgjigje e mundshme: Si kuzhinier, bukëpjekës etj.

- *Çfarë pune mendoni se do të bëj?*

Përgjigje e mundshme: Punën e bukëpjekësit.

Nxënësit njoftohen se do të flitet për profesionin e bukëpjekësit.



Toni dhe Beni punuan një ditë si bukëpjekës. A do ta provonit edhe ju?



NGA CILI BUKËPJEKËS DO TA BLINIT BUKËN JUP

Toni dhe Beni punuan një ditë si bukëpjekës. A do ta provonit edhe ju?



NGA CILI BUKËPJEKËS DO TA BLINIT BUKËN JUP

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë figurën në libër.
Aty shohin dy bukëpjekës, mirëpo mes tyre ka disa dallime.

- A mund të krahasohen këta bukëpjekës?

Diskutimi orientohet rreth pastërtisë së bukëpjekësve.

Bukëpjekësi në anën e majtë duket me rroba të papastrë dhe me duar të ndyra, ndërsa bukëpjekësi tjetër ka gjithçka në rregull.

Hapi 3:

Në klasë do të paraqitet një skemë, ku nxënësit dramatizojnë në dyshe duke shkuar në një furrë për të blerë bukë.

Ndahen rolet: blerësi dhe bukëpjekësi.

- Çfarë i thotë blerësi bukëpjekësit në fillim?
- Si i përgjigjet bukëpjekësi?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e personazheve sipas veprimeve të kujdesshme gjatë punës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e shëndetit dental dhe oral.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Higjiena e dhëmbëve

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton për fotografinë e paraqitur në televizor;
- Arsyeton mendim për thënien e Rronës;
- Dallon dhëmbin e prishur nga dhëmbi i papastuar dhe i shëndoshë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Ngjyra, televizor ose projektor, interneti.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Diskutohet rreth fotografisë:

- Ku është djali?
- Çfarë kontrolli realizoi ai?
- Keni bërë ju ndonjë kontroll të tillë?



Kjo është vizita e parë e Kanit te dentisti. Ai shkoi për të bërë kontrollin rutinor të dhëmbëve.

https://www.youtube.com/watch?v=5Qx0C_r-jGo

Higjiena e dhëmbëve

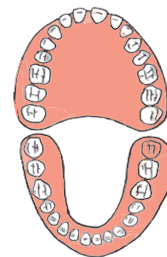
Rrona i pastron dhëmbët çdo ditë dhe e viziton dentistin rregullisht.



Dentisti është miku im.

Cilët dhëmbë i keni ju?
Te figura e mëposhtme,
shënoni me një vijë dhëmbët
që ju keni.

Ngjyrosni dhëmbët në figurën e
mëposhtme:
- dhëmb i shëndoshë;
- dhëmb i prishur;
- dhëmb i papastuar.



Higjiena e dhëmbëve

Rrona i pastron dhëmbët çdo ditë dhe e viziton dentistin rregullisht.

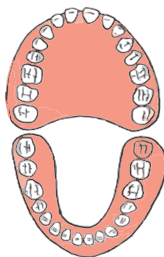


Dentisti është miku im.

Cilët dhëmbë i keni ju?
Te figura e mëposhtme,
shënoni me një vijë dhëmbët
që ju keni.

Ngjyrosni dhëmbët në figurën e
mëposhtme:

- dhëmb i shëndoshë;
- dhëmb i prishur;
- dhëmb i papastruar.



68

Hapi 2: Në libër paraqitet një figurë ku tregon se Rrona i pastron dhëmbët çdo ditë dhe e viziton dentistin rregullisht. Ajo shkruan:

Dentisti është miku im.

- A është edhe për ju dentisti miku juaj?

Nëse po, pse?

Përgjigje e mundshme:

Po, sepse ai mbron shëndetin tim.

Jo, sepse kam frikë.

Hapi 3: Nxënësit do të dallojnë dhëmbin e prishur nga ai i papastruar dhe i shëndoshë, duke i ngjyrosur ato në libër, ku janë vendosur në formë fotografie.

Aktivitet: Mund të vizitohet dentisti i shkollës apo dentisti më i afërt, në mënyrë që nxënësit të shohin nga afër punën e tij.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për arsyetimin e dhënë për thënien e paraqitur.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Higjiena e ushqimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimin që bëjnë fëmijët në fotografi;
- Diskutohet për rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm dhe të pastër;
- Plotëson kufizën e zbrazët duke vendosur përgjigjen e duhur.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fisha.

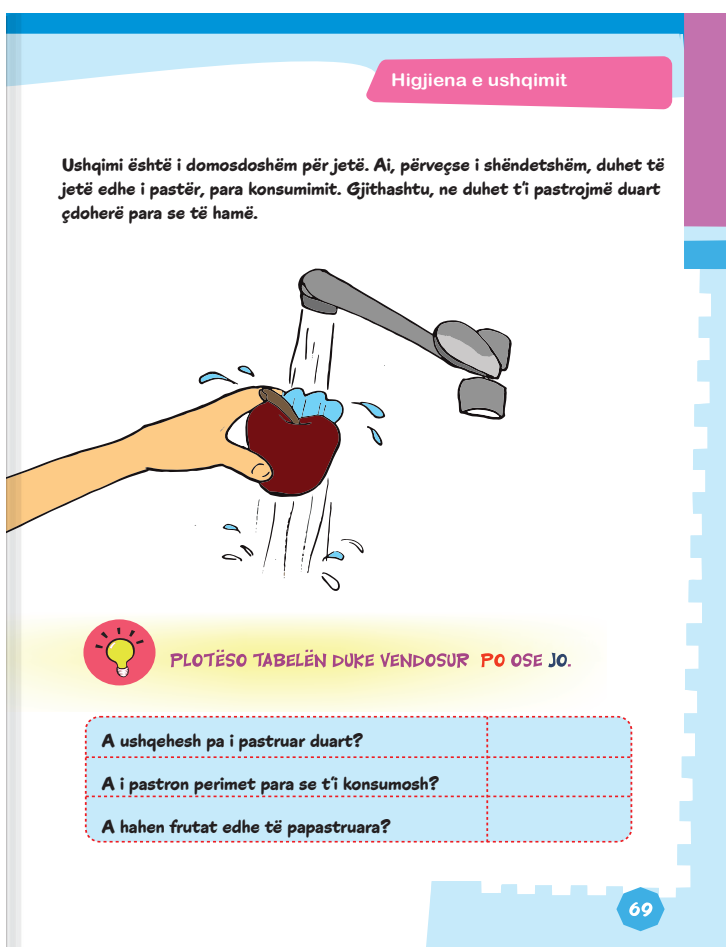
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxënësit i shikojnë fotografitë dhe kërkohet t'i përshkruajnë ato.

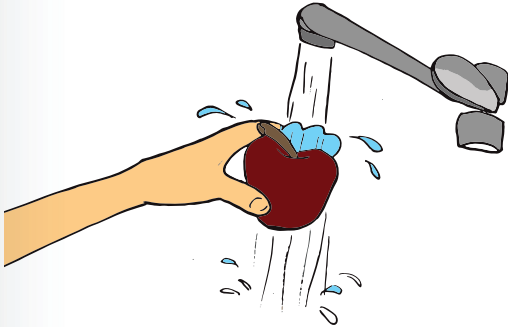
Përshkruani veprimin e fëmijës pas vjeljes së frutave.

Nxënësit sjellin përgjigje të ndryshme, por gjithmonë duke drejtuar diskutimin te higjiena e ushqimit.



Higjiena e ushqimit

Ushqimi është i domosdoshëm për jetë. Ai, përveçse i shëndetshëm, duhet të jetë edhe i pastër, para konsumimit. Gjithashtu, ne duhet t'i pastrojmë duart çdoherë para se të hamë.



PLOTËSO TABELËN DUKE VENDOSUR PO OSE JO.

A ushqehesh pa i pastruar duart?

A i pastron perimet para se t'i konsumosh?

A hahen frutat edhe të papastruara?

69

Hapi 2: Shikohet figura në libër dhe pyeten nxënësit:

- Çfarë ndodh nese nuk i pastrojmë frutat mirë para konsumimit?

Ata përgjigjen sipas mënyrës së tyre.

Atyre u shpjegohet mbi mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit, duke i konkretizuar ato me shembuj.

Për shembull: rrushi duhet të mbahet për disa minuta në ujë të ftohtë, që të jetë më i pastër.

Hapi 3: Nxënësit do të plotësojnë tabelën duke dhënë përgjigjet e tyre.

Diskutohet rreth pyetjes:

- Pra, si duhet t'i hamë frutat?

Përgjigje e mundshme: Frutat duhet t'i hamë të pastruara.

Aktivitet: Lahen disa fruta para nxënësve duke demonstruar veprimin e larjes dhe përgatiten për konsumim për secilin nga ta.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e veprimeve të duhura për të konsumuar frutat.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Plotëso

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përkshkruan veprimet sipas radhës;
- Plotëson me numër rendor radhën e veprimeve të paraqitura në libër;
- Krijon një ngjarje sipas renditjes së saktë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Laps, rrethore, fletë A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Në klasë vendosen 4 rathë, secili me emrin e tij.

Nga nxënësit kërkohet të vendosin në rreth veprimin e parë që bëjnë kur shkojnë në shtëpi.



Ushqehem



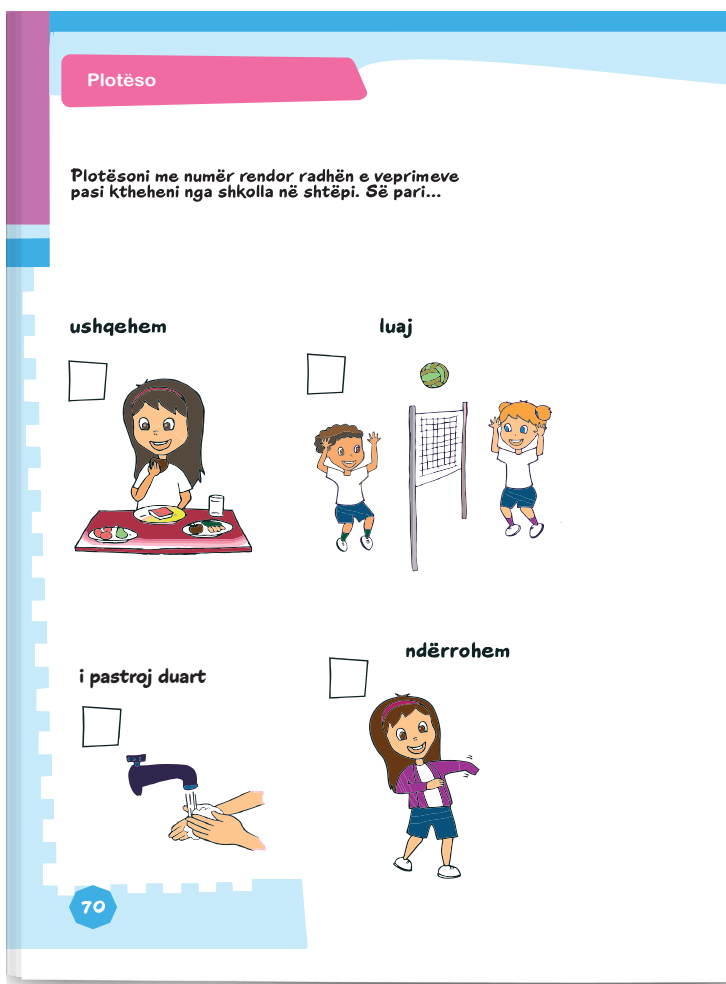
Luaj



Laj duart



Ndërrohem



Rretho përgjigjen e saktë:



Çfarë ndodh me mikrobet kur i pastrojmë duart?

Shumëzohen;
gëzohen;

largohen;
afrohen.

Sa herë në ditë duhet t'i pastrojmë duart?

Një herë;
dy herë;

tri herë;
sipas nevojës.

Hapi 2: Në libër nxënësit do të shohin veprimet e njëjta me ato që i bënë në aktivitet, mirëpo këtu do të mësojnë t'i rendisin veprimet sipas radhës së duhur.

- Çfarë duhet të bëjë Rea porsa të kthehet në shtëpi?

Përgjigje e mundshme: Ajo duhet të lajë duart.

Vendoset numri rendor 1.

- Cili është veprimi i radhës?

Përgjigje e mundshme: Ajo do të ndërrohet.

Kështu vazhdohet duke vendosur numrat rendorë sipas veprimeve të duhura.

Hapi 3: Udhëzohen nxënësit t'i shikojnë figurat e vendosura me radhë sipas numrit rendor.

Ata do të krijojnë një ngjarje me 4 fjali duke u bazuar në figurat e dhëna.

Disa nga ngjarjet e krijuara lexohen para klasës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për vendosjen e radhës së veprimeve të duhura dhe krijimin e ngjarjes sipas figurës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vepro

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan figurat e paraqitura;
- Rrethon përgjigjen e saktë;
- Identifikon rëndësinë nga larja e duarve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tekst, laps, fletë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Në libër janë paraqitur disa figura.

Nxënësit udhëzohen t'i shikojnë dhe t'i përshkruajnë ato.

- Çfarë po bën djaloshi?
- Çfarë ka ai rreth vetes?

Përgjigje e mundshme: Djaloshi lan duart dhe rreth vetes ai po i largon mikrobet.

Rretho përgjigjen e saktë:



Çfarë ndodh me mikrobet kur i pastrojmë duart?

Shumëzohen;
gëzohen;

largohen;
afrohen.

Sa herë në ditë duhet t'i pastrojmë duart?

Një herë;
dy herë;

tri herë;
sipas nevojës.

Rretho përgjigjen e saktë:



Çfarë ndodh me mikrobet kur i pastrojmë duart?

Shumëzohen;
gëzohen;

largohen;
afrohen.

Sa herë në ditë duhet t'i pastrojmë duart?

Një herë;
dy herë;

tri herë;
sipas nevojës.

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të lexojnë pyetjet e dhëna në libër dhe të rrethojnë përgjigjen e saktë.

Diskutohen më pas përgjigjet e nxënësve sipas pyetjes:

- Pse mendoni që mikrobet do të largohen kur lahen duart?

Përgjigje e mundshme: Sepse ato qëndrojnë në vende të papastrta.

- Sa herë mendoni se duhet të lahen duart?

Përgjigje e mundshme: Duart duhet të pastrohen sipas nevojës.

Hapi 3: Ndahen nxënësit në grupe.

Atyre u shpërndahen fleta.

Udhëzohen t'i identifikojnë disa nga dobitë e larjes së duarve.

Për shembull: mbyl mikrobet, mban pastër lëkurën, largon viruset etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e rëndësisë së mbajtjes së higjienës së duarve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rreziqet në shkollë, në shtëpi dhe në mjedisin ku jeton.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.1,4,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Rreziku në shtëpi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon rrezikun sipas fotografisë;
- Dallon elementet që shkaktojnë rrezik në shtëpi;
- Klasifikon gjërat e rrezikshme nga ato të parrezikshme.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Laps, fletë A4, internet.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



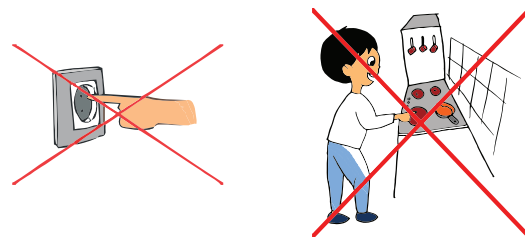
Hapi 1: Paraqitet një fotografi dhe nxënësit udhëzohen ta shikojnë. Ata do të mendojnë për rrezikun që mund t'i ndodhë djaloshtit nga nxehtësia.

- Ku qëndron rreziku në fotografi?
- Çfarë mund t'i ndodhë djaloshtit?



Rreziku në shtëpi

Unë nuk e prek kurrë prizën e rrymës elektrike, sepse është e rrezikshme. Kur shkoj në kuzhinë, tregoj shumë kujdes për të mos prekur asgjë që është e rrezikshme.



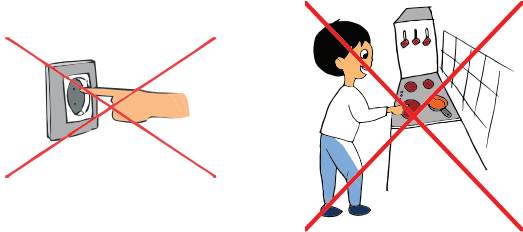
Gjithashtu, edhe në banjë nuk i prek kurrë produktet higjienike për pastrim.



Këto këshilla unë i kam marrë nga prindërit dhe bëj shumë kujdes që t'i zbatoj.

Rreziku në shtëpi

Unë nuk e prek kurrë prizën e rrymës elektrike, sepse është e rrezikshme. Kur shkoj në kuzhinë, tregoj shumë kujdes për të mos prekur asgjë që është e rrezikshme.



Gjithashtu, edhe në banjë nuk i prek kurrë produktet higjienike për pastrim.



Këto këshilla unë i kam marrë nga prindërit dhe bëj shumë kujdes që t'i zbatoj.

74

Hapi 2: Paraqitet teksti dhe figurat e vendosura me X.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë tregon figura e parë?
- A është e lejuar që njerëzit e moshës suaj ta përdorin atë?

Lexohet teksti dhe vazhdohet me pyetje:

- Cilat janë gjërat e rrezikshme që gjenden në banjë?
- A duhet që ju t'i prekni ato?

Komentohet nga nxënësit figura e vendosur me X.

Lexohet pjesa e rrethuar me të kuqe.

Hapi 3:

Para nxënësve hapen fletë A4 me fotografi në to dhe kërkohet që ata të klasifikojnë duke i ndarë në dy vende:

gjërat e rrezikshme

gjërat e parrezikshme



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për klasifikimin e gjërave të rrezikshme dhe të parrezikshme.

Detyrë: <https://www.youtube.com/watch?v=CqH2QYt6oOc>

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Njih rreziqet në shkollë, në shtëpi dhe në mjedisin ku jeton.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3,7; II.7; IV.1,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rreziku në rrugë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon rrezikun e paraqitur në fotografi;
- Përshkruan rrugën që bën nga shtëpia në shkollë;
- Krahason ngjyrat sipas veprimit të tyre.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tekst, laps, fletë A4, fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

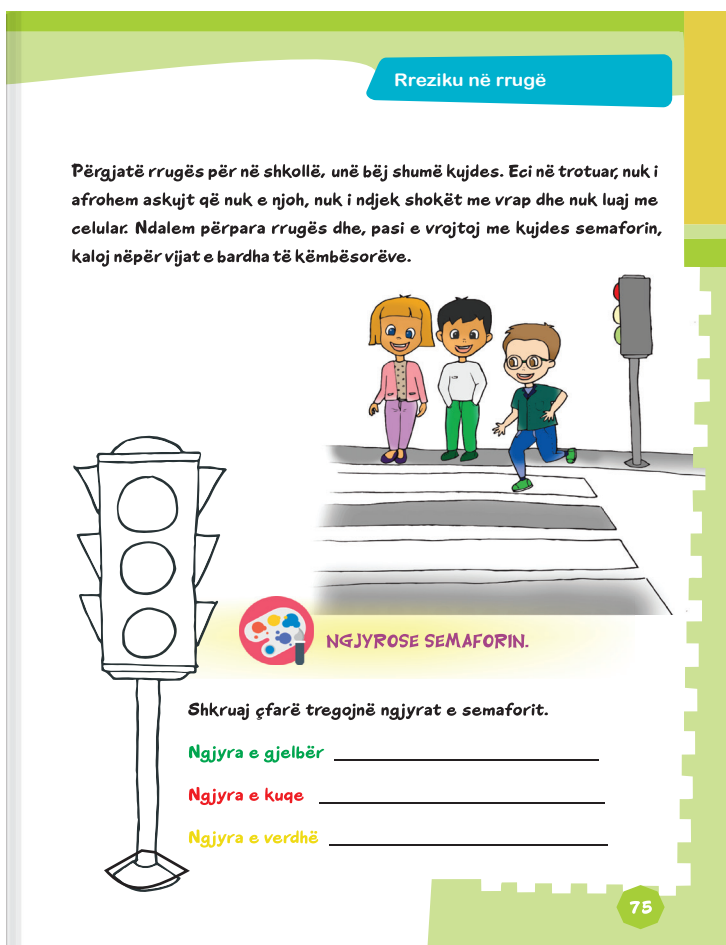
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shikojnë fotografinë e paraqitur në televizor.

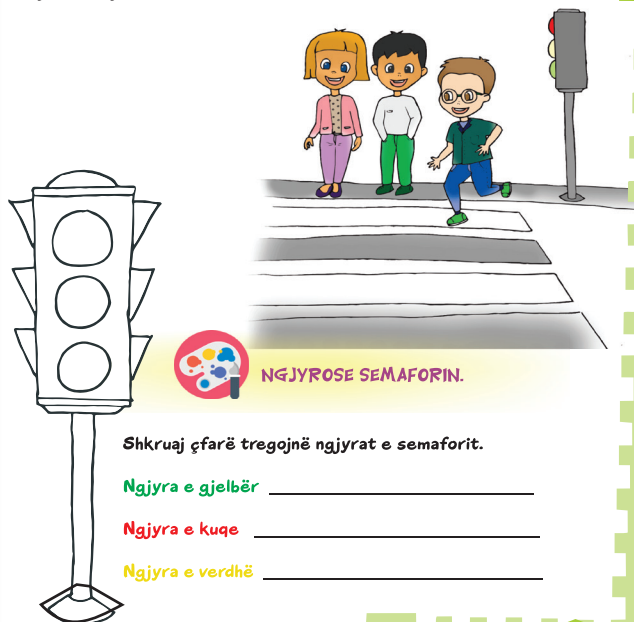
- Çfarë po bën djaloshi?
- A është në rregull veprimi i tij?
- Cili është rreziku që mund t'i ndodhë?

Përgjigje e mundshme: Djaloshi gjatë shetitjes me këtë mjet duhet të shikojë drejt rrugën, sepse mund të rrëzohet.



Rreziku në rrugë

Përgjatë rrugës për në shkollë, unë bëj shumë kujdes. Eci në trotuar, nuk i afrohem askujt që nuk e njoh, nuk i ndjek shokët me vrap dhe nuk luaj me celular. Ndalem përpara rrugës dhe, pasi e vrojtoj me kujdes semaforin, kaloj nëpër vijat e bardha të këmbësorëve.



Shkruaj çfarë tregojnë ngjyrat e semaforit.

Ngjyra e gjelbër _____

Ngjyra e kuqe _____

Ngjyra e verdhë _____

75

Hapi 2: Loja e rrethit

Nxënësit dalin të gjithë para tabelës duke formuar një rreth dhe i kapin duart njëri-tjetrit. Ata do të shpjegojnë para klasës rrugën që vijnë çdo ditë nga shtëpia në shkollë, nga ecin dhe si veprojnë. Nxënësi që bën një veprim jo të mirë, do t'i lëshojë duart dhe do të shkëputet.

Kuptimi që përcjell kjo lojë është se për veprimet e duhura jemi të gjithë së bashku.

Hapi 3: Lexohet teksti në libër dhe diskutohet për veprimet e fëmijëve.



Kërkohej të krahasojnë dhe të tregojnë për ngjyrat e semaforit me një fjalë:

EC

NDALU

PËRGATITU

Aktivitet: Mund të organizohet një ecje e shkurtër në rrugë afër shkollës, për të praktikuar disa rregulla kryesore me nxënësit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e rrezikut si dhe krahasimin e ngjyrave sipas veprimit.

Detyrë:

<https://www.youtube.com/watch?v=NeEF1fwT4k> linku për zgjerim të njohurive.

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Mjedisi

Rezultatet e të nxënës të temës:

Njih rreziqet në shkollë, në shtëpi dhe në mjedisin ku jeton.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3,7; II.7; IV.1 ,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Profesionet ndihmëse

Rezultatet e të nxënës të orës mësimore:

- Përshkruan profesion sipas fotografisë;
- Krahason profesionet sipas veprimeve të tyre;
- Bën lidhjen e duhur sipas profesionit të caktuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tekst, laps, fletë A4, fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:

Udhëzohen nxënësit të shikojnë fotografitë e paraqitura.

- Çfarë pune bëjnë njerëzit në fotografi?
- Çfarë pune bëjnë ata?

Nxënësve u paraqitet zjarrfikësi dhe urgjenca.

Këta japin ndihmën e shpejtë të qytetarët në rast rreziku për jetë ose djegie.

(https://www.youtube.com/watch?v=_NeEF1fwT4k)

Profesionet ndihmëse



Ngjyrosni figurat e mëposhtme dhe lidhni me shigjetë personin me automjetin përkatës, duke u bazuar në profesionin e tij. Për çfarë u kërkohet ndihmë personave të mëposhtëm me automjetet përkatëse?



Profesionet ndihmëse



Ngjyrosni figurat e mëposhtme dhe lidhni me shigjetë personin me automjetin përkatës, duke u bazuar në profesionin e tij. Për çfarë u kërkohet ndihmë personave të mëposhtëm me automjetet përkatëse?



76

Përgjigje e mundshme: Sinjali i alarmit.
Nxënësit bëjnë lidhjen e tyre me shigjetë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e profesioneve dhe krahasimin e tyre.

Detyrë:

<https://www.youtube.com/watch?v=NeEF1fwT4k> linku për zgjerim të njohurive.

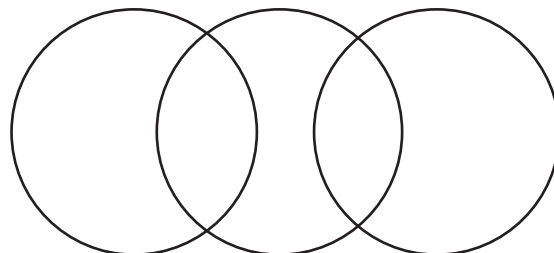
Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Hapi 2: Paraqiten në libër figurat.
Nxënësit ndahen në grupe dhe udhëzohen të bëjnë krahasimin e profesioneve:

Zjarrfikësi

Polici

Infermierja



Paraqitet dhe diskutohet puna në grupe.

Hapi 3:

Kërkohet të ngjyrosin figurat e zjarrfikësit, të policit dhe të infermieres dhe të automjeteve, të cilat i përdorin ata për të kryer shërbimin.

- Si mendoni, cila shenjë vendoset në automjetin e infermieres?

Përgjigje e mundshme: Shenja +.

- Po në automjetin e policit, çfarë vendoset mbi të?

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Kupton rëndësinë e përdorimit të barnave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3,7; II.7; IV.1,5

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rëndësia e barnave

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton profesionin në bazë të veshjes;
- Diskuton rreth situatës së krijuar;
- Arsyeton përdorimin e barnave pa recetë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tekst, laps, fletë A4, barna, mantel i bardhë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, edukatë figurative.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Për ilustrim do të vishet një mantel i bardhë dhe do të mbahet në dorë një kuti barnash. Nxënësit do të vëzhgojnë situatën dhe pyeten:

1. Si ju dukem sot?

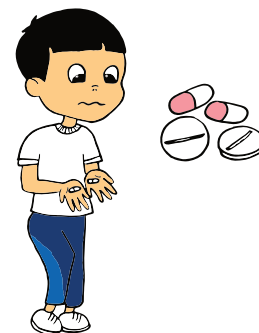
Përgjigje e mundshme: Mjeke, farmacistë.

2. Si quhet vendi ku blihen barnat?

Përgjigje e mundshme: Barnatore.

Nxënësit japin mendimet sipas përvojave të tyre.

"Cilin prej këtyre barnave duhet të pi...", - mendonte Edeni.



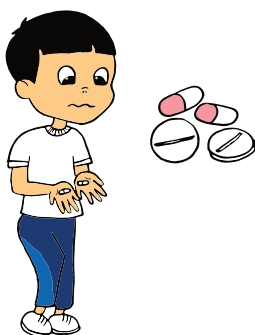
Si do ta ndihmoni ju shokun tuaj?

A duhet t'i konsumojmë barnat pa udhëzimin e mjekut?



Plotëso: Po ose Jo

"Cilin prej këtyre barnave duhet të pi...", - mendonte Edeni.



Si do ta ndihmoni ju shokun tuaj?

A duhet t'i konsumojmë barnat pa udhëzimin e mjekut?



Plotëso: Po ose Jo

77

Hapi 2: Punohet me pjesën e dhënë në libër dhe pyeten nxënësit të japin mendimin rreth situatës së Edenit.

Ai ka barna në dorë dhe ka vënë para vetes një dilemë.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë do t'i thoni Edenit?

Përgjigje e mundshme: Përdorimi i barnave është i ndaluar për fëmijë.

Nxënësit mësohen që përdorimi i barnave pa recetë të mjekut është i ndaluar.

Hapi 3: Nxënësit do të përgjigjen në libër me PO ose JO se a duhet t'i përdorin barnat pa udhëzimin e mjekut?

Ata do të arsyetojnë përgjigjen e dhënë në libër. Një përgjigje e mundshme: Asnjëherë nuk duhet të përdoren barnat pa recetën e mjekut.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e saktë të profesionit në bazë të veshjes dhe për arsyetimin rreth përdorimit të barnave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Mjedis

Rezultatet e të nxënit të temës:

Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.2,3; IV.1,5; VI.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore:

Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përkufizon me fjali fotografinë e dhënë;
- Përcakton elementet kryesore për një mjedis të shëndetshëm;
- Dallon gjërat e natyrës nga të përpunuarat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, tekst, fletë A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Nxënësvë u paraqitet një fotografi dhe u kërkohet të përkufizojnë atë me një fjali. Fjalitë lexohen dhe përzgjidhet fjalia që ka më shumë kuptim.



- Mjedis i pastër, shëndeti i mirë.

Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim

Planeti Tokë është shtëpia e njerëzve, kafshëve dhe bimëve. Mbeturinat e hedhura gjithandej ndikojnë keq në shëndetin tonë dhe duhet të reagojmë. Një mjedis i pastër, i gjelbëruar dhe i qetë, na bën më të shëndetshëm.

Cilësia e jetës së njeriut është e lidhur ngushtë me cilësinë e mjedisit.



PLOTËSO ME 'PO' OSE 'JO' TABELËN MË POSHTË.

A duhet t'i hedhim mbeturinat kudo?

A ndikon shëndeti në pastërtinë e mjedisit?

Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim

Planeti Tokë është shtëpia e njerëzve, kafshëve dhe bimëve. Mbeturinat e hedhura gjithandej ndikojnë keq në shëndetin tonë dhe duhet të reagojmë. Një mjedis i pastër, i gjelbëruar dhe i qetë, na bën më të shëndetshëm.

Cilësia e jetës së njeriut është e lidhur ngushtë me cilësinë e mjedisit.



PLOTËSO ME 'PO' OSE 'JO' TABELËN MË POSHTË.

A duhet t'i hedhim mbeturinat kudo?

A ndikon shëndeti në pastërtinë e mjedisit?

78

Hapi 2: Kërkohet nga nxënësit të përcaktojnë elementet kryesore për një mjedis të pastër dhe të shëndetshëm.

Ato do të shkruhen në tabelë.

Përgjigjet e mundshme:

- Gjelbërimi, ajri i pastër etj.

Hapi 3: Shpërndahen disa fotografi në grupet e nxënësve, të cilat kanë të bëjnë me gjërat e përpunuara dhe të papërpunuara.

Nxënësve u kërkohet të gjejnë tri elemente që merren të gatshme nga natyra dhe tri elemente që përpunohen.

Gjërat e përpunuara:

çokollata;
mielli.

Gjërat e papërpunuara:

sallata e gjelbër;
patatja.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përkufizimin e saktë të fjalisë dhe për dallimin e faktorëve të rëndësishëm.

Detyrë:

Plotëson tabelën me PO ose JO.

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.2,3; IV.1,5; VI.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1,1,2,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mjedisi im i përshtatshëm

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan mjedisin ku banon;
- Diskuton për veprimet e Reas ndaj mjedisit ku jeton;
- Praktikon një aktivitet për mbjelljen e një peme.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Një pemë ose një lule.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:

Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika, njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të diskutojnë se si duket vendi ku banojnë.

Diskutohet përmes pyetjeve:

- Si duket lagja jua?

Përgjigje e mundshme: Ajo ka rrugë me gjelbërim.

- Kush kujdeset për të mbajtur pastër mjedisin apo lagjen tuaj?

Përgjigje e mundshme: Babai, fqinji etj.

- Po ju fëmijët, si veproni për mirëmbajtjen e lagjes?

Përgjigje e mundshme: Mbajmë pastër, largojmë mbeturinat.

Mjedisi im i përshtatshëm

Mjedisi është gjithçka që na rrethon. Unë mbaj të pastër atë, sepse unë luaj aty.

Shpeshherë organizojmë, me shoqet dhe shokët, aktivitete ku të mbjellim ndonjë pemë ose lule, sepse hapësira e gjelbër përbën një mjedis të pastër dhe të bukur.

Mirëmbajtja e mjedisit tonë na bën të lumtur.



Mjedisi im i përshtatshëm

Mjedisi është gjithçka që na rrethon. Unë mbaj të pastër atë, sepse unë luaj aty.

Shpeshherë organizojmë, me shoqet dhe shokët, aktivitete ku të mbjellim ndonjë pemë ose lule, sepse hapësira e gjelbër përbën një mjedis të pastër dhe të bukur.

Mirëmbajtja e mjedisit tonë na bën të lumtur.



79

Hapi 2: Nxënësit vërejnë veprimin që bën Rea për mjedisin dhe diskutojnë për pyetjen:

- Çfarë do të thotë një pemë më shumë?

Përgjigje e mundshme: Ajër më të pastër. Mjedis më të bukur etj.

Hapi 3:

Udhëzohen nxënësit që në oborrin e shkollës të praktikojnë veprimin e Reas për mbjelljen e një peme ose të një luleje.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për veprimet e duhura ndaj mjedisit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** I

Tema: Mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.2,3; IV.1,5; VI.4

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1,1,2,5

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shkolla - mjedisi im

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikon pastërtinë në klasë;
- Diskuton për veprimet e nxënësve në figurë;
- Vlerëson gjendjen e mjedisit të shkollës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Hapi 1: Udhëzohen nxënësit që të bëjnë një pastrim të klasës (të bankës, të dyshemes, të tabelës etj.).

Pas aktivitetit pyeten:

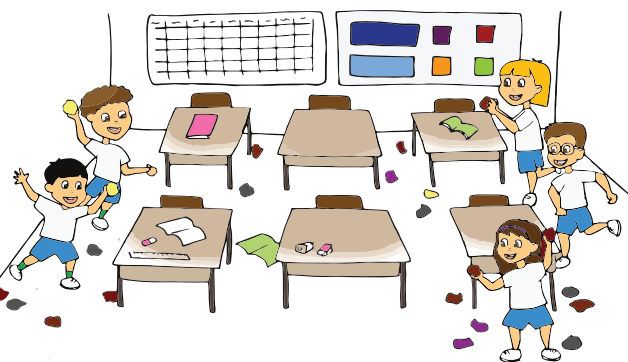
- *Si duket tani klasa?*
Përgjigje e mundshme: Klasa tani duket e pastër.
- *Si duhet të veprohet që ajo të jetë gjithmonë e pastër?*
Përgjigje e mundshme: Nuk duhet të hidhen mbeturina.

Nxënësit tregojnë për pastërtinë që duhet të mbajnë në mjedisin ku jetojnë.

Shkolla - mjedisi im

Të kujdesem që shkolla ime të qëndrojë e pastër është detyra ime. Unë krenohem me shkollën time sepse është e pastër kudo: klasat, sallat, korridoret, oborri etj. Unë nuk hedh kurrë mbeturina në klasë, në sallë apo në oborr. Mbeturinat unë i hedh gjithmonë në kosh, si në shkollë, ashtu edhe në rrugë.

Çfarë mendoni për këtë klasë?

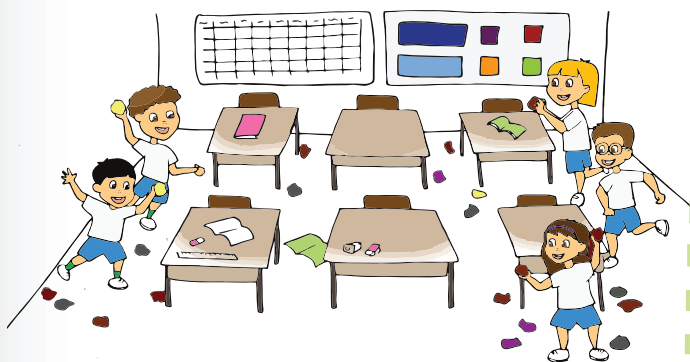


Mjedisi ynë është i pastër. Rretho:

Pak Shumë Aspak

Të kujdesem që shkolla ime të qëndrojë e pastër është detyra ime. Unë krenohem me shkollën time sepse është e pastër kudo: klasat, sallat, korridoret, oborri etj. Unë nuk hedh kurrë mbeturina në klasë, në sallë apo në oborr. Mbeturinat unë i hedh gjithmonë në kosh, si në shkollë, ashtu edhe në rrugë.

Çfarë mendoni për këtë klasë?



Mjedis i ynë është i pastër. Rretho:

Pak Shumë Aspak

Hapi 2: Lexohet teksti dhe diskutohet bashkë me nxënësit. Ata shikojnë figurën në libër dhe përgjigjen për pyetjen e dhënë. Diskutohet rreth përgjigjeve të mundshme.

Nxënësit e kësaj klase nuk kujdesen fare për klasën e tyre dhe hedhin mbeturina gjithandej.

Diskutimi drejtohet për kujdesin dhe për ruajtjen e ambientit të pastër.

Hapi 3: Nxënësit do të vlerësojnë gjendjen e mjedisit të klasës/shkollës, duke dhënë një arsyetim.

"Një mjedis i pastër në shkollë dhe në klasë do të jetë shëndet për mua."



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për veprimet e duhura ndaj pastërtisë së mjedisit ku është.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

