|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **PLANI DYMUJOR:** | | | | **SHTATOR–TETOR** | | | | | | |  | | | | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2025-2026** | | | | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | | | | |
| **LËNDA:** | | | | **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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv**  **I.3** Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup, në kohëzgjatje prej 3-5 minutash;  **I.6** Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që janë të përshtatshme për moshën, dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.  **Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ**  **II.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;  **II.8** Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.  **Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm**  **III.2** Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj;  **III.3** Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;  **III.4** Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes;  **III.5** Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë, në aktivitet duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë;  **III.7** Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar, dhe kërkon këshilla e informata gjatë hasjes së vështirësive.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv**  **IV.2** Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj);  **IV.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;  **IV.5** Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjete etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.  **Kompetenca personale - Individ i shëndoshë**  **V.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);  **V.4** Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët;  **V.5** Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitetet në klasë/shkollë apo jashtë saj;  **V.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;  **V.7** Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajte të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.);  **Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm**  **VI.2** Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.; **VI.3** Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar; **VI.4** Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si, p.sh., besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.); **VI.6** Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar; **VI.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/ja apo e marrë nga jeta e përditshme), më pas për këtë diskuton në grup. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.1** Tregon për ndjenjat e tij/saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj;  **1.2** Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe mjedisin ku jeton. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Temat**  **mësimore** | | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | | | | **Njësitë**  **mësimore** | | | | **Koha e mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | | | **Metodologjia e vlerësimit** | | | **Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | | | **Burimet** | |
| Njohja e vetës dhe e botës për rreth  Shëndeti dhe faktorët që ndikojnë në shëndet    Kujdesi dhe siguria | | - Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin/en, nxënësit dhe të tjerët;  - Vlerëson ndjenjat e veta duke biseduar me të rriturit dhe bashkëmoshatarët e vet;  - Mbështet bashkëmoshatarët dhe është i gatshëm për ndihmë;  - Njeh dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndet;  - Përshkruan 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 më gjerë;  - Njeh dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme. | | | | 1. Njihemi me personazhet (zh), fq. 5 2. Unë jam (zh), fq. 8 3. Ushtrimet e mia më të mira (u) fq. 9 4. Drejtqëndrimi (zh), fq. 10,11 5. Drejtqëndrimi (p), fq. 12 6. Vizitë te mjeku (zh), fq. 13 7. Vërshimet dhe aeroplanët (L), fq. 16 8. Bartja e topit në kolonë (zh), fq. 17 9. Bartja e topit me rrjetë (u), fq. 18 10. Peshkatari kap peshqit (zh), fq. 18 11. Pasimi i topit (zh), fq. 19 12. Goli (u), fq.20 13. Kush është më i shpejti (zh), fq. 20 14. Kërcimet (zh), fq. 21 15. Kërcimet (p) 16. Rrethi në rreth (zh), fq. 22 17. Tërheqja e litarit (zh), fq. 22 | | | | **17** | Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në arritjen e kompetencave;  Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;  Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | | | Vlerësim formativ;  Vlerësim përmbledhës.  (Vendos instrumentet) | | | Gjuhë shqipe;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë.  Çështjet ndërkurriku lare:  Edukimi për qytetari demokratike;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | | | ‘‘Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti” | |
|  | **PLANI DYMUJOR:** | | | | | | | | **NËNTOR–DHJETOR** | | | | | | | | |  | | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | | | | | **2025-2026** | | | | | | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | | | | | | |
| **LËNDA:** | | | | | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | | | | | | |
| **KLASA:** | | | | | | | | **I** | | | | | | | | |
| **Temat mësimore:** | | | | | Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre  Lojërat lëvizore dhe popullore | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv**  **I.3** Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash;  **I.5** Shpreh mesazhin e dhënë të një teksti të thjeshtë letrar të lexuar, përmes njërës nga format shprehëse, si: të folurit, shkrimit, vizatimit, dramatizimi - luajtjes me role, këngës apo vallëzimit;  **I.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.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  **II.8** Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**  **III.2** Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj;  **III.3** Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;  **III.4** Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes;  **III.5** Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë, në aktivitet duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë;  **III.7** Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar, dhe kërkon këshilla e informata gjatë hasjes së vështirësive.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  **IV.2** Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj);  **IV.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;  **IV.4** Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup; **IV.5** Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet ...etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  **V.2** Merr pjesë në aktivitete fizike (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);  **V.5** Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  **VI.2** Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.; **VI.3** Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar; **VI.6** Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.1** Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera;  **2.2** Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Temat mësimore** | | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | | | | | **Njësitë**  **mësimore** | | | | | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | | | **Metodologjia e vlerësimit** | | | **Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | | **Burimet** | |
| Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre    Lojërat lëvizore dhe popullore | | - Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësimdhënësit/es;  - Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike;  - Demonstron shkathtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave;  - Merr pjesë në lojëra elementare dhe i zotëron poligonet e thjeshta në shkollë;  - Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj.;  - Demonstron vrapimin me shpejtësi me se paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare në distancë prej së paku 100 m;  - 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. | | | | | 1. Kërcimi në gjatësi (zh), fq. 23 2. Poligoni (zh) fq. 24 3. Ushtrimet ritmike (u), fq. 25 4. Të vallëzojmë së bashku (u), fq. 26 5. Bartja e topit me shkopinj (zh), fq. 26 6. Ecja (zh) fq.27 7. Vrapimi pesëdhjetë metra (zh) fq. 28 8. Vrapimi me stafetë (zh), fq. 29 9. Ushtrime koordinuese (u), fq. 30 10. Ta rrotullojmë rrethin (zh) fq. 31 11. Qepim-shqepim (zigzag) (zh), fq. 31 12. Kërcime me litar (u), fq. 32 13. Rreshtimi (zh), fq. 33 14. Rreshtimi (u) | | | | | **14** | Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në arritjen e kompetencave;  Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;  Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | | | Vlerësim formativ;  Vlerësim përmbledhës.  (Vendos instrumentet) | | | Gjuhë shqipe;  Shoqëria dhe mjedisi;  Edukatë muzikore.  Çështjet  ndërkurriku lare:  Edukimi për  qytetari  demokratike;  Globalizimi dhe  ndërvarësia;  Edukimi për medie;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | | ‘‘Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti” | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **PLANI TREMUJOR:** | | **JANAR–SHKURT–MARS** | | | |  | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | **2025-2026** | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **KLASA:** | | **I** | | | |
| **Temat mësimore:** | | | Lojërat dhe pushimi | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | |
| **I.3** Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash;  **I.6** Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  **II.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;  **II.4** Krahason objektet, lëndët e ndryshme të paraqitura nga mësimdhënësi/ja duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që i zënë në natyrë apo në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre;  **II.7** Ndërton tekste, objekte apo animacione sipas imagjinatës në bazë të elementeve apo materialeve të dhëna;  **II.8** Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3 -5 minutash.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**  **III.2** Ndjekudhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj;  **III.3** Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;  **III.4** Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes;  **III.5** Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë, në aktivitet duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë;  **III.7** Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar, dhe kërkon këshilla e informata gjatë hasjes së vështirësive.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  **IV.2** Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj);  **IV.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;  **IV.4** Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup;  **IV.5** Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet ... etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  **V.2** Merr pjesë në aktivitete fizike (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);  **V.5** Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitetet në klasë/shkollë apo jashtë saj.  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  **VI.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;  **VI.2** Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.; **VI.3** Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar; **VI.4** Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si, p.sh., besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.); **VI.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; **VI.6** Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar. | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | |
| **2.1** Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera;  **2.2** Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore. | | | | | | | | | | | | |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | | | | **Njësitë**  **mësimore** | | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | | **Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| Lojërat dhe pushimi | - Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe grupe;  - Dallon shenjat e lodhjes dhe i menaxhon ato në mënyrën e duhur;  - Njeh dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjate lojës dhe ushtrimeve;  - Përshtat dhe përzgjedh veshjet sipas stinëve dhe aktiviteteve fizike;  - Aplikon masat higjienike para, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike;  - Dallon qëndrimin e drejtë dhe jo të drejtë të trupit dhe përpiqet të mbaj trupi drejt kur bart objekte të ndryshme. | | | | 1. Të shënojmë gola me dorë (zh), fq. 34 2. Zotërimi i topit (zh) fq. 34 3. Miu dhe elefanti (L), fq. 35 4. Zvarritja në tunel (L), fq. 35 5. Shkronja (zh), fq. 36 6. Indiani Xhon (L), fq. 37 7. “Kush mbledh më shumë tasa” (L), fq. 37 8. Rregullat e orës (zh), fq. 42 9. Rregullat e lojës (zh), fq. 43 10. Futbolli (zh), fq. 45 11. Futbolli (p) 12. Basketbolli (zh), fq. 45 13. Basketbolli (p) 14. Hendbolli (zh), fq. 46 15. Hendbolli (p) 16. Volejbolli (zh), fq. 46 17. Volejbolli (p) 18. Atletika (zh), fq. 47 19. Atletika (p) 20. Noti (zh), fq. 47 21. Noti (p) 22. Kujdesi gjatë lojës (zh), fq.46 23. Vepro (p), fq. 49, 50 24. Vepro (p), fq. 51, 52 | | **24** | Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në arritjen e kompetencave;  Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;  Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | Vlerësim formativ;  Vlerësim përmbledhës.  (Vendos instrumentet) | | Gjuhë shqipe;  Matematikë;  Njeriu dhe natyra;  Shoqëria dhe mjedisi.  Çështjet  ndërkurriku lare  Edukimi për  qytetari  demokratike;  Edukimi për paqe;  Globalizimi dhe  ndërvarësia;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | ‘‘Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti” |
|  | |  | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **PLANI TREMUJOR:** | | **PRILL–MAJ–QERSHOR** | | | |  | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | **2025-2026** | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **KLASA:** | | **I** | | | |
| **Temat mësimore:** | | | Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit Shëndeti dhe higjiena personale Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme Unë dhe mjedisi | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | |
| **I.3** Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash;  **I.4** Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësimdhënësi/ja), përmbajtja e të cilit nuk përmban më shumë se një faqe tekst të shtypur;  **I.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.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  **II.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; **II.4** Krahason objektet, lëndët e ndryshme të paraqitura nga mësimdhënësi/ja duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që i zënë në natyrë apo në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre; **II.7** Ndërton tekste, objekte apo animacione sipas imagjinatës në bazë të elementeve apo materialeve të dhëna;  **II.8** Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3 -5 minutash.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**  **III.1** Përzgjedh materialet/mjetet, si letrën, plastelinën, shkopinjtë, ngjyrat, numëratoren etj., për kryerjen e një detyre të caktuar dhe arsyeton zgjedhjen që ka bërë;  **III.2** Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj;  **III.3** Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit**;**  **III.4** Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes;  **III.5** Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë, në aktivitet duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë;  **III.6** Grumbullon dhe klasifikon materialet e performancës së vet për përgatitjen apo pasurimin e dosjes personale;  **III.7** Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar, dhe kërkon këshilla e informata gjatë hasjes së vështirësive.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  **IV.2** Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj);  **IV.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; **IV.4** Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup;  **IV.5** Identifikon burimet e nevojshme (materiale, 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;  **IV.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.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  **V.1** Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet në të cilin jeton dhe vepron;  **V.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);  **V.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;  **V.5** Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitetet në klasë/shkollë apo jashtë saj;  **V.7** Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  **VI.2** Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.;  **VI.3** Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar; **VI.6** Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar;  **VI.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/ja apo e marrë nga jeta e përditshme), më pas për këtë diskuton në grup. | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | | |
| **3.1** 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; **3.2** Demonstron shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis; **4.1** Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme; **5.1** Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës. | | | | | | | | | | | | |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | | | | **Njësitë**  **mësimore** | | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | | **Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit  Shëndeti dhe higjiena personale  Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme  Unë dhe mjedisi | - Dallon llojet e ushqimeve që përdor në menunë e tij\saj;  - Praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit;  - Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon;  - Njeh produktet e ushqimit nga bota bimore dhe shtazore;  - Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteve fizike në shëndet;  - Përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet;  - Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale;  - Përzgjedh dhe përshtat veshjen në bazë të stinës, aktivitetit dhe veprimtarisë sportive që kryen;  - 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;  - Përshkruan 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 aktiviteteve sportive. | | | | 1. Lodhja (zh), fq. 53 2. Lodhja (p), fq. 54, 55 3. Si të ushqehemi? (zh), fq. 58 4. T’i dallojmë ushqimet (zh), fq. 59 5. Vlerat e ushqimit (zh), fq. 60 6. Llojet e ushqimit (zh), fq. 61 7. Ushqimi dhe vlerat e tij para dhe pas aktivitetit (zh), fq. 62 8. Higjiena (zh), fq. 66, 67 9. Si të vishemi (zh), fq. 68, 69 10. Higjiena e dhëmbëve (zh), fq. 70 11. Higjiena e ushqimit (zh), fq. 71 12. Veprimet e tua (u) fq. 72, 73 13. Rreziku në shtëpi, rrugë (zh) fq. 76, 77 14. Profesionet ndihmëse (zh), fq. 78 15. Rëndësia e barnave (zh), fq. 79 16. Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim (zh), fq. 80 17. Shkolla - mjedisi im (zh), fq.83 | | **17** | Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në arritjen e kompetencave;  Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;  Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | Vlerësim formativ;  Vlerësim përmbledhës.  (Vendos instrumentet) | | Gjuhë shqipe;  Njeriu dhe natyra;  Shoqëria dhe mjedisi;  Shkathtësi për jetë.  Çështjet  ndërkurriku lare:  Edukimi për  qytetari  demokratike;  Globalizimi dhe  ndërvarësia;  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | ‘‘Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti” |
|  | |  | | | | | | | | | | |