|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANI DYMUJOR:** | | | | **SHTATOR-TETOR** | | | |  | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **KLASA:** | | | | **III** | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2025/2026** | | | |
| **Mësimdhënësi/ja:** | | | |  | | | |
| **TEMAT MËSIMORE** | Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë  Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku  Elementet themelore të atletikës, të gjimnastikës | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/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.4 Shpreh qëndrimin për ngjarjen apo për performancën dhe emocionet e veta që i ka përjetuar gjatë shikimit të një filmi, të një dokumentari të përshtatshëm për moshën e vet, gjatë leximit të një libri, një interpretimi muzikor, një ekspozite, një recitimi apo dramatizimi, në njërën nga format shprehëse, si: me të folur, me shkrim, me vizatim, me mimikë, me lëvizje etj.  I.6 Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.  I.7 Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet, apo ndonjë ngjarje shoqërore, si dhe e prezanton para të tjerëve.  **Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ**  II.1 Identikon veçoritë e përbashkëta dhe dalluese ndërmjet objekteve, qenieve të gjalla, dukurive apo ngjarjeve, të dhëna në detyrë; i paraqet ato para të tjerëve përmes njërës nga format shprehëse.  II.2 Identifikon çështjet e njëjta, dalluese ose kryesore të një teme apo ngjarjeje të njëjtë, por të nxjerra nga dy a më shumë burime të ndryshme të informacionit (tekst mësimor, gazetë, internet, burime njerëzore apo burime të tjera).  II.3 Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme nga kartoni, plastelina, argjila dhe nga materialet e ndryshme ricikluese, duke u mbështetur në imagjinatën e tij.  II.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjetra në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.  II.4 Krahason objektet, lëndët e ndryshme të paraqitura nga mësuesi, duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që i zënë në natyrë apo në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre.  II.6 Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, shoqërore, historike) në njërën nga format shprehëse, duke veçuar ndryshimet që ndodhin apo kanë ndodhur në mjedisin që e rrethon e që janë rrjedhojë e kësaj dukurie.  II.8 Dallon lëndët, trupat, objektet, dukuritë natyrore apo shoqërore të dhëna në detyrë sipas karakteristikave (përbërjes, vetive, shndërrimeve apo pozitave në kohë e hapësirë dhe bashkëveprimit) të tyre.  **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.7 Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe kërkon detyrë/aktivitet, kur has në vështirësi.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv**  **IV.2** Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/ shkollë apo jashtë saj).  **IV.3** Diskuton me moshatarët për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë apo për një grup të caktuar njerëzish në raport me të tjerët apo me mjedisin që e rrethon gjatë realizimit të një aktiviteti të caktuar.  **Kompetenca personale - Individ i shëndoshë**  V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.  V.2 Merr pjesë në aktivitete fizike - lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktivitet fizik apo loje sportive.  V.5 Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.  V.6 Propozon alternativa për zgjidhjen konstruktive të një konflikti ndërpersonal, duke i analizuar paraprakisht me kujdes rrethanat që kanë shkaktuar konfliktin, ndan përvojat, mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.  **Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm**  VI.2 Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si: rregullat e realizimit të aktivitetit, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.  VI.3 Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.  VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).  VI.6 Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar. | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temave:** | | | | | | | | | | | |
| **1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale:**  1.1 Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm, kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.  1.2 Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë. | | | | | | | | | | | |
| **Temat mësimore** | | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | **Njësitë**  **mësimore** | | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimi** | | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** | |
| Raportet ndërmjet individit dhe  shoqërisë  Kujdesi dhe reagimi në situata  rreziku  Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës. | | * Shpjegon rëndësinë e aplikimit të teknikave për t’u liruar nga stresi në situata të caktuara; * Gjykon veprimet e veta dhe të të tjerëve në situata të caktuara; * Përshkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut; * Shpjegon parimet themelore të ndihmës së parë në raste të caktuara të rrezikut; * Demonstron shkathtësi për të kërkuar ndihmë në situata të caktuara nga individët dhe institucionet përkatëse. * Vrapon në distanca të caktuara duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave. | 1. Matjet antropometrike (ZH) (fq. 6) 2. Rregullat për përgatitjen në orë (ZH) ( fq. 7) 3. Si ndihesh gjatë lojës? (U) (fq. 8) 4. Gur, letër, gërshërë (U) (fq. 9) 5. Balonat e stresit (ZH) (fq. 9) 6. Nëpërmjet lojës (ZH) (fq. 10) 7. Sa e respektojmë njëri-tjetrin? (ZH) ( fq. 11) 8. Kutia e ndihmës së parë (ZH) (fq.12,13 14) 9. Situatat emergjente dhe institucionet (ZH) (fq. 15) 10. Loja dhe dukuritë natyrore (U) (fq. 16) 11. Shqipojna dhe zogjtë (U) (fq. 16) 12. Atletika – vrapimet(ZH) (fq. 18) 13. Vrapimet (U) 14. (fq. 18) 15. Starti i lartë (U) (fq. 19) 16. Vrapimi me stafetë (U) (fq. 19) 17. Kërcimi nga vendi (U) (fq. 20) | | 17 | Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rrit jen e kompetencave;  Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;  Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | Vlerësim i vazhdueshëm;  Vlerësim përmbledhës  (Vendos instrumentet) | | Shoqëria dhe mjedisi  Çështjet ndërkurrikulare:  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” | |