|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANI TREMUJOR:** | | | | **PRILL-MAJ-QERSHOR** | | | |  | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **KLASA:** | | | | **III** | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2024/25** | | | |
| **Mësimdhënësi/ja:** | | | |  | | | |
| **TEMAT MËSIMORE** | Lojërat elementare  Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor  Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave  Mjedisi, loja dhe shëndeti | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/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 është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.  **Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ**  II.2 Identifikon çështjet e njëjta, dalluese ose kryesore të një teme apo ngjarjeje të njëjtë, por të nxjerra nga dy a më shumë burime të ndryshme të informacionit (tekst mësimor, gazetë, internet, burime njerëzore apo burime të tjera).  II.3 Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme nga kartoni, plastelina, argjila dhe nga materialet e ndryshme ricikluese, duke u mbështetur në imagjinatën e tij.  **Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm**  III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv**  IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).  IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup.  **Kompetenca personale - Individ i shëndoshë**  V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.  V.5 Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.  V.6 Propozon alternativa për zgjidhjen konstruktive të një konflikti ndërpersonal, duke i analizuar paraprakisht me kujdes rrethanat që kanë shkaktuar konfliktin, ndan përvojat, mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.  V.7 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).  **Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm**  VI.2 Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si: rregullat e realizimit të aktivitetit, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.  VI.3 Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.  VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si, p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).  VI.6 Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar. | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit** | | | | | | | | | | | |
| **1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale:**  1.1 Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm, kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.  1.2 Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.  **2.Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive:**  2.1 Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, e gjimnastikës dhe e sporteve të tjera.  2.2 Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.  **3.Krijimi i shprehive për një stil jete aktive dhe të shëndetshme:**  3.1 Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas stinëve, periudhave  ditore, duke aplikuar rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.  3.2 Demonstron shkathtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet. | | | | | | | | | | | |
| **Temat mësimore** | | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | **Njësitë**  **mësimore** | | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimi** | | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** | |
| Lojërat elementare  Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor  Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave  Mjedisi, loja dhe shëndeti | | * Vrapon në distanca të caktuara duke respektuar rregullat dhe krahasuar rezultatet e arritura; * Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve; * Tregon pozitat fillestare dhe demonstron shprehitë lëvizore që i kërkojnë veprimet gjatë të ushtruarit; * Zhvillon shkathtësi lëvizore gjatë aktiviteteve sportive; * Demonstron shkathtësi dhe shprehi të përshtatshme lëvizore bazuar në aftësi psikomotorike; * Hulumton prejardhjen e ushqimit në piramidën ushqimore; * Dallon prejardhjen e ushqimeve që konsumon në familje; * Krijon një listë të ushqimit që do të konsumojë gjatë gjithë javës; * Tregon rëndësinë e aplikimit të rregullave elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj; * Tregon rreziqet e konsumimit të barnave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri; * Analizon situatat kur kemi nevojë dhe kur mundemi të përdorim barnat; * Argumenton rëndësinë e vaksinimit për jetë të shëndetshme dhe të sigurtë nga epidemitë; * Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve; * Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/ saj; * Praktikon shprehi dhe shkathtësi, për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon; * Zgjedh mjedisin e përshtatshëm për aktivitet fizik duke u bazuar në kërkesat dhe rregullat e lojes; * Kujdeset për mjedis të shëndoshë duke krijuar kushte të përshtatshme për mbarëvajtjen e aktiviteteve; * Argumenton rëndësinë e ambientit të pastër për shëndetin dhe mbarëvajtjen e aktivitetit fizik. | 58. Loja e saktësisë (P) (fq. 45) 59.Lëshoje topin (U) (fq. 45)  60. Kush është më i/e shpejtë (U) fq.46  61. Cila kolonë e fut rrethin në piramidë (U) (fq. 47)  62. Formojmë trupin e njeriut (U) (fq. 45)  63. Grupet e ushqimit (ZH) (fq. 50)  64. Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm (fq. 51) (ZH)  65. Koni me befasi (U) (fq. 52)  67. Krijo një plan javor me ushqime të shëndetshme (P) fq.53  68. Detyra (P) (fq. 54-55)  69. Shëndeti personal - Kujdesu për veten! (ZH)  (fq. 56)  70. Zemra e shëndoshë (ZH) (fq. 57)  71. Përdorimi i barnave (ZH) (fq. 60-61)  72. Mjedisi (ZH) (fq. 64)  73. Ruajtja e mjedisit (ZH) (fq. 65)  74. Loja: Në mes dy zjarresh (U)  75. Loja: Dhelprat dhe pulat(U) | | 18 | Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen 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” | |