|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANI TREMUJOR:** | | | | **JANAR-SHKURT-MARS** | | | | LOGO SHKOLLA | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **KLASA:** | | | | **III/** | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2025/2026** | | | |
| **AKTIVI:** | | | |  | | | |
| **TEMAT MËSIMORE** | Elementet themelore të atletikës, të gjimnastikës  Lojërat elementare | | | | | | | | | |
| **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 Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësuesi), përmbajtja e të cilit nuk përmban më shumë se një faqe tekst të shtypur.  I.5 Merr pjesë në organizimin e një shfaqjeje artistike në harmoni me moshën e vet, duke përdorur forma të ndryshme të të shprehurit**.**  **Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ**  II.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.  II.6 Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, historiko-shoqërore) 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 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.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.  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/informacione 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.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, 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.  IV.6 Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta dhe anasjellas 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.2 Merr pjesë në aktivitete fizike-lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive.  V.3 Përgatit një listë (me njërën nga format e shprehjes, shkrim, vizatim etj.) me ushqime të cilat i konsumon familja duke i renditur ato sipas kalorisë dhe më pas i klasifikon në ushqime të shëndetshme dhe më pak të shëndetshme.  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.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, 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.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** |
| Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës  Lojërat elementare | | * 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. * Praktikon lojëra elementare, individuale dhe kolektive me mjete. * Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve. * - Demonstron koordinimin e lëvizjeve si pas mjeteve në dispozicion. | 33. Hendbolli (ZH) (fq. 31)  34. Pasimi dhe pranimi në grup; gjuajtja me dorë (U) (fq. 31)  35. Noti (ZH (fq. 32-33)  36. Skijimi (ZH) (fq34)  37. Rreshtimi për një, për dy dhe për katër (U) (fq. 36)  38. Ecja nëpër pengesa (U) (fq. 36)  39. Vrapojmë (U) (fq. 36)  40. Bartja e topit (U) (fq. 37)  41. Kërcim i litarit në rreth (U) (fq. 37)  42. Ujku dhe delja (U) (fq. 38)  43. Kush mbetet pa rreth (U) (fq. 38)  44. Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel (U) (fq. 39)  45. Poligoni (ZH) (fq. 39)  46. Loja me balona (U) (fq. 40)  47. Hokej me bolona (U) (fq. 40)  48. Loja me top (U) (fq. 41)  49. Mbajtja e topit me kokë (U)  (fq. 41)  50. Zgjidhe detyrën dhe fito (U)  (fq. 42)  51. Peshkatari dhe peshqit (U) (fq. 42)  52. Ngriva-shkriva (U) (fq. 43)  53. Akullorja (U) (fq. 43  54. Ushtrimet e formimit dhe qëndrueshmërisë (ZH) fq.44  55.Ushtrimet e formimit dhe qëndrushmërisë (P) fq.44  55.Ushtrimet e qëndrueshmërisë (ZH) fq.44  56.Përsëritje e lojërave të pëlqyera (P)  57. Loja e saktesise (ZH) fq.45 | | 25 | 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 ndërkurri- kulare:  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” |