|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANI VJETOR** | | **2025/26** | | | LOGO – SHKOLLA | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI | | |
| **LËNDA:** | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
| **KLASA :** | | **IV** | | |
| **MËSIMDHËNËSI/JA:** | |  | | |
|  | | | | | | |
| **TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE** | | | | | | |
| **GJYSMËVJETORI I PARË** | | | **GJYSMËVJETORI I DYTË** | | | **Kontributi në rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore**  **të shkallës së 2-të (Klasa IV).** |
| **SHTATOR–TETOR** | **NËNTOR–DHJETOR** | | JANAR–SHKURT–MARS | **PRILL–MAJ–QERSHOR** | |
| Mjedis për të gjithë  Menaxhimi i situatave të ndryshme  Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike | Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike  Lojërat sportive | | Lojërat sportive | Lojërat sportive  Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena  Përdorimi i barnave    Aktivitetet fizike dhe mjedisi | | **Kompetenca e komunikimit dhe e të**  **shprehurit – Komunikues efektiv**  **I**. 3  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  **II**. 1, 4  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**  **III**. 1, 4, 5  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  **IV**. 4, 5  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  **V**. 2, 8, 9  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  **VI**. 2, 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI DYMUJOR: | | | SHTATOR–TETOR | | | LOGO – SHKOLLA | | | |
| FUSHA E KURRIKULËS: | | | EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI | | |
| LËNDA: | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
| KLASA: | | | **IV** | | |
| VITI SHKOLLOR: | | | **2025/26** | | |
| AKTIVI: | | |  | | |
| TEMAT | Mjedis për të gjithë;  Menaxhimi i situatave të ndryshme;  Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike. | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve – RNK | | | | | | | | | |
| Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit- Komunikues efektiv  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje; pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë.  Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ  II.1 Identifikon 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.4 Zgjidh problemin dhe detyrën e dhënë nga gjuha, aritmetika, gjeometria, shkenca e natyrës, shoqëria ose fusha të tjera dhe jep një shembull e më shumë nga jeta e përditshme, kur një qasje e tillë mund të përdoret në situata të ngjashme.  Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm  III.1 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;  III.4 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj;  III.5 Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.  Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis – Kontribues produktiv  IV.4 Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar më parë (si: vëzhgim, fotografim etj.,) dhe bën një listë në bashkëpunim me anëtarët e grupit për aktivitetet e mundshme për mbikëqyrjen dhe përmirësimin e gjendjes;  IV.5 Debaton me moshatarë për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë/laborator, në shkollë dhe në mjedise të tjera apo për një grup të caktuar njerëzish për një situatë të caktuar, duke mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.  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 drejt, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive;  V.8 Bashkëpunon në mënyrë aktive me të gjithë moshatarët (pavarësisht prejardhjes së tyre, aftësive dhe nevojave të veçanta) për arritjen e një qëllimi të përbashkët (projekti/ aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj;  V.9 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes dhe pjesëmarrësve të tjerë kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).  Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm  VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;  VI.4 Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembull konkret tregon përdorimin e tyre në klasë/shkollë, në familje e në komunitet. | | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit – RNF | | | | | | | | | |
| 1.Njohja dhe kuptimi i rëndësisë e 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 dhe aktiviteteve fizike dhe sportive.  2.1 Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera;  2.2 Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla, të cilat i aplikon në lojëra elementare. | | | | | | | | | |
| Temat mësimore | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | **Njësitë**  **mësimore** | | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, çështjet ndërkurrik-ulare** | **Burim-et** |
| Mjedis për të gjithë  Menaxhimi i situatave të ndryshme  Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike | - Diskuton për mënyra të përshtatshme për tejkalimin e situatave të ndryshme;  - Shfrytëzon ushtrime dhe lojëra të ndryshme për përgatitje dhe zhvillim të drejtë trupor;  - Kontribuon për mjedis të përshtatshëm në shkollë dhe në mjedisin ku jeton;  - Identifikon  institucionet në vend apo njerëzit përkatës, ku mund të kërkojë ndihmë dhe t’i ofrohet dhënia e ndihmës së parë;  - Vepron në mënyrë të duhur në situata emergjente;  - Vrapon në distancë me temp të ndryshuar;  - Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës;  - Praktikon ushtrimet e formimit pa rekuizita, me rekuizita dhe me top. | 1. Matjet antropometrike, fq. 6 (Zh);  2. Matjet antropometrike/Aktivitet praktik  (U);  3. Si përgjigjem unë?, fq. 7 (Zh);  4. Ushtrimet fizike, fq. 8, 9 (U);  5. Lëvize trupin, fq. 10, 11 (Zh);  6. Mjetet e nevojshme mjekësore për të dhënë ndihmën e parë, fq. 12 (Zh);  7. Si t’i ndihmojmë të tjerët, fq. 13 (Zh);  8. Atletika - shtegu i ecjes, fq. 14, 15 (Zh);  9. Semafori, fq. 16 (Zh);  10. Starti i lartë, fq. 17 (Zh);  11. “Delfinët” dhe “Peshkaqenët”, fq. 17  (Zh);  12. Stafeta e xhunglës, fq. 18 (Zh);  13. Vrapimi “T”, fq. 18 (Zh);  14. Zigzag, fq. 19 (Zh);  15. Ushtrimet e formimit, fq. 19 (U);  16. Loja me zare, fq. 20 (Zh);  17. Bregu i lumit, fq. 21 (Zh). | | 17 orë | - Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;    - Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar | | Vlerësim i vazhdueshëm;  Vlerësim përmbledhës;  (Vendos instrumentet). | Gjuhë shqipe;  Matematikë;  Njeriu dhe natyra;  Shoqëria dhe mjedisi;  Edukimi qytetar;  **Çështjet ndërkurrik-ulare:**  Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm. | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 4” (“Dukagj-ini”)  <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI DYMUJOR: | | | NËNTOR–DHJETOR | | | LOGO – SHKOLLA | | | |
| FUSHA E KURRIKULËS: | | | EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI | | |
| LËNDA: | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
| KLASA: | | | **IV** | | |
| VITI SHKOLLOR: | | | **2025/26** | | |
| AKTIVI: | | |  | | |
| TEMAT | Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike;  Lojërat sportive. | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve – RNK | | | | | | | | | |
| Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje; pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë.  Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ  II.1 Identifikon 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.4 Zgjidh problemin dhe detyrën e dhënë nga gjuha, aritmetika, gjeometria, shkenca e natyrës, shoqëria ose fusha të tjera dhe jep një shembull e më shumë nga jeta e përditshme, kur një qasje e tillë mund të përdoret në situata të ngjashme.  Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm  III.1 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;  III.4 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj;  III.5 Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.  Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis – Kontribues produktiv  IV.4 Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar më parë (si: vëzhgim, fotografim etj.,) dhe bën një listë në bashkëpunim me anëtarët e grupit për aktivitetet e mundshme për mbikëqyrjen dhe përmirësimin e gjendjes;  IV.5 Debaton me moshatarë për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë/laborator, në shkollë dhe në mjedise të tjera apo për një grup të caktuar njerëzish për një situatë të caktuar, duke mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.  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 drejt, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo lojë sportive;  V.8 Bashkëpunon në mënyrë aktive me të gjithë moshatarët (pavarësisht prejardhjes së tyre, aftësive dhe nevojave të veçanta) për arritjen e një qëllimi të përbashkët (projekti/ aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj;  V.9 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes dhe pjesëmarrësve të tjerë kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).  Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm  VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendosin për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;  VI.4 Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembull konkret tregon përdorimin e tyre në klasë/shkollë, në familje e në komunitet. | | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit – RNF | | | | | | | | | |
| 1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë e 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 dhe aktiviteteve fizike dhe sportive.  2.1 Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera;  2.2 Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla, të cilat i aplikon në lojëra elementare. | | | | | | | | | |
| Temat mësimore | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | **Njësitë**  **Mësimore** | | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, çështjet ndërkurrik-ulare** | **Burim-et** |
| Atletikë, gjimnastikësportive e ritmike  Lojërat sportive | - Ekzekuton elemente të thjeshta nga gjimnastika sportive, të cilat gjejnë zbatim edhe në jetën e përditshme;    - Demonstron elemente të thjeshta të valleve;  - Përvetëson lëvizjet teknike në ujë nëpërmjet lojës;  - Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të  atletikës;  - Praktikon ushtrimet e formimit pa rekuizita, me rekuizita dhe me top;  - Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive;  - Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive. | 18. Gjimnastika – Ekuilibri, fq. 22 (Zh);  19. Kapërdimi para dhe prapa, fq. 23 (Zh);  20. Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita, fq. 24 (U);  21. Valle tradicionale, fq. 24 (Zh);  22. Mbaje shkopin me këmbë, fq. 24 (Zh);  23. Garë, fq. 26 (Zh);  24. Përcille hapin, fq. 26 (Zh);  25. Rrathët e shpëtimit, fq. 27 (Zh);  26. Të gjithë miqtë e mi, fq. 27 (Zh);  27. Volejboll – Volejboll me balonë, fq. 30, 31 (Zh);  28. Pasimi me gishtërinj nga pozita të ndryshme, fq. 31 (U);  29. Paso dhe fito, fq. 32 (U);  30. Dëbimi i topit - çekani, fq. 32 (Zh);  31. Vlerësim. | | 14 orë | - Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;    - Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | | Vlerësim i vazhdueshëm;  Vlerësim përmbledhës;  (Vendos instrumentet). | Gjuhë shqipe;  Matematikë;  Njeriu dhe natyra;  Shoqëria dhe mjedisi;  Edukimi qytetar;  **Çështjet ndërkurrik-ulare:**  Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm. | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 4” (“Dukagj-ini”)  <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI TREMUJOR: | | | JANAR–SHKURT–MARS | | | LOGO – SHKOLLA | | | |
| FUSHA E KURRIKULËS: | | | EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI | | |
| LËNDA: | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
| KLASA: | | | **IV** | | |
| VITI SHKOLLOR: | | | **2025/26** | | |
| AKTIVI: | | |  | | |
| TEMAT | Lojërat sportive | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve – RNK | | | | | | | | | |
| Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje; pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë.  Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ  II.1 Identifikon 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.4 Zgjidh problemin dhe detyrën e dhënë nga gjuha, aritmetika, gjeometria, shkenca e natyrës, shoqëria ose fusha të tjera dhe jep një shembull e më shumë nga jeta e perditshme, kur një qasje e tillë mund të përdoret në situata të ngjashme.  Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm  III.1 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;  III.4 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj;  III.5 Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.  Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis – Kontribues produktiv  IV.4 Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar më parë (si: vëzhgim, fotografim etj.,) dhe bën një listë në bashkëpunim me anëtarët e grupit për aktivitetet e mundshme për mbikëqyrjen dhe përmirësimin e gjendjes;  IV.5 Debaton me moshatarë për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë/laborator, në shkollë dhe në mjedise të tjera apo për një grup të caktuar njerëzish për një situatë të caktuar, duke mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.  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 percaktuara, luan drejt, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive;  V.8 Bashkëpunon në mënyrë aktive me të gjithë moshatarët (pavarësisht prejardhjes së tyre, aftësive dhe nevojave të veçanta) për arritjen e një qëllimi të përbashkët (projekti/aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj);  V.9 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes dhe pjesëmarrësve të tjerë kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim të hapësires, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).  Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm  VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;  VI.4 Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembull konkret tregon përdorimin e tyre në klasë/shkollë, në familje e në komunitet. | | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit – RNF | | | | | | | | | |
| 2. Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore dhe aktiviteteve fizike dhe sportive.  2.2 Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla, të cilat i aplikon në lojëra elementare. | | | | | | | | | |
| Tema-t mësimore | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | **Njësitë**  **Mësimore** | | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, çështjet ndërkurrik-ulare** | **Burim-et** |
| Lojërat sportive | - Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive;  - Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive. | 32. Shërbimi shkollor, fq. 32 (Zh);    33. Paso në tunel, fq. 33 (U);  34. Hendbolli, fq. 34 (Zh);  35. Ushtrime me top, fq. 35 (U);  36. Pasimi me pengesë, fq. 36 (Zh);  37. Udhëheqja e topit në hendboll, fq. 36  (Zh);    38. Qëndrimi bazik dhe kapja e topit, fq. 37 (Zh);  39. Pasimet në vend dhe në lëvizje, fq. 38  (Zh);  40. Goditjet, fq. 39 (Zh);  41. Basketbolli, fq. 40 (Zh);  42. Mbajtja e topit dhe qëndrimi paralel, fq. 41 (Zh);  43. Ushtrime me top, fq. 42 (Zh);    44. Driblimi – Driblo dhe shëno, fq. 42, 43  (Zh);  45. Pasimet në vend – Pasimet në lëvizje, fq. 43, 44 (Zh);  46. Gjuajtje në kosh, fq. 44 (Zh);  47. Futbolli – Zhonglimi, fq. 46, 47 (Zh);  48. Udhëheqja në formë lakore, fq. 47 (Zh);  49. Udhëheqja në lëvizje, fq. 48 (Zh);  50. Pasimi dhe pranimi, fq. 48 (Zh);  51. Gjuajtja e topit, fq. 49;  52. Përcjellim topat, fq. 49 (Zh);  53. Kush më shumë pikë?!, fq. 49 (Zh);  54. Sportet (ese), fq. 51 (U);  55. Shtatë përfitimet nga lojërat sportive, fq. 52 (Zh). | | 24 orë | - Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | | Vlerësim i vazhdueshëm;  Vlerësim përmbledhës;  (Vendos instrumentet). | Gjuhë shqipe;  Matematikë;  Njeriu dhe natyra;  Shoqëria dhe mjedisi;  Edukimi qytetar.  **Çështjet ndërkurrik-ulare:**  Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm. | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 4” (“Dukagj-ini”)  <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI DYMUJOR/TREMUJOR: | | | PRILL–MAJ–QERSHOR | | | LOGO – SHKOLLA | | | |
| FUSHA E KURRIKULËS: | | | EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI | | |
| LËNDA: | | | **EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
| KLASA: | | | **IV** | | |
| VITI SHKOLLOR: | | | **2025/26** | | |
| AKTIVI: | | |  | | |
| TEMAT | Lojërat sportive;  Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena;  Përdorimi i barnave;  Aktivitetet fizike dhe mjedisi. | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve – RNK | | | | | | | | | |
| Kompetenca komunikim dhe te shprehur - Komunikues efektiv  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje; pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë;  I.4 Shpreh qëndrimin për ngjarjen apo për performancën dhe emocionet e veta që i ka përjetuar gjatë shikimit të një flmi, 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.  Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm  III.1 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;  III.4 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj;  III.5 Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.  Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis - Kontribues produktiv  IV.4 Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar më parë (si: vëzhgim, fotografim etj.,) dhe bën një listë në bashkëpunim me anëtarët e grupit për aktivitetet e mundshme për mbikëqyrjen dhe përmirësimin e gjendjes;  IV.5 Debaton me moshatarë për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë/laborator, në shkollë dhe në mjedise të tjera apo për një grup të caktuar njerëzish për një situatë të caktuar, duke mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.  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 drejt, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive;  V.8 Bashkëpunon në mënyrë aktive me të gjithë moshatarët (pavarësisht prejardhjes së tyre, aftësive dhe nevojave të veçanta) për arritjen e një qëllimi të përbashkët (projekti/aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj;  V.9 Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes dhe pjesëmarrësve të tjerë kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim të hapësires, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).  Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm  VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;  VI.4 Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembull konkret tregon përdorimin e tyre në klasë/shkollë, në familje e në komunitet. | | | | | | | | | |
| Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit – RNF | | | | | | | | | |
| 3.1 Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas stileve, 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;  4.1 Tregon dhe argumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj;  5.1 Vlerëson rëndësinë e ndikimin mjedisor në të gjitha aktivitet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin. | | | | | | | | | |
| Temat mësimore | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | **Njësitë**  **Mësimore** | | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, çështjet ndërkurrik-ulare** | **Burim-et** |
| Lojërat sportive  Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena  Përdorimi i barnave    Aktivitetet fizike dhe mjedisi | - Hedh topthat në gjatësi;  - Argumenton rëndësinë e aplikimit të rregullave elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit;  - Praktikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit;  - Shfrytëzon në mënyrë të drejtë rekuizitat për ushtrim, sport, në shtëpi e shkollë, duke aplikuar shprehitë higjienike;  - Argumenton rëndësinë e prezencës së prindit/kujdestarit apo një të rrituri gjatë përdorimit të barnave;  - Përshkruan situatat kur është i nevojshëm përdorimi i barnave;  - Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që kanë në shëndet.  - Përshkruan vendet përshtatshme për aktivitete fizike që mund t’i shfrytëzojë në mjedisin ku jeton;  - Argumenton rëndësinë e prezencës së prindit/kujdestarit apo një të rrituri gjatë përdorimit të barnave;  - Përshkruan vendet përshtatshme për aktivitete fizike që mund t’i shfrytëzojë në mjedisin ku jeton;  - Argumenton lidhjen e mjedisit natyror me aktivitetet fizike;  - Merr pjesë aktive në organizimin e piknikut dhe ecjeve në natyrë. | 56. Gjeje përgjigjen e saktë, fq. 53 (V);  57. Vlerësim i shkathtësive në lojërat sportive;  58. Higjiena personale, fq. 54 (Zh);  59. Ushqimi - Pyetje dhe përgjigje, fq. 55  (U);  60. Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme, fq. 56 (Zh);  61. Trupi i drejtë dhe ushtrimet, fq. 57, 58  (Zh);  62. Numrat magjikë, fq. 59 (Zh);  63. Përdorimi i barnave, fq. 60 (Zh);  64. Mjedisi, fq. 61 (Zh);  65. Mjedis i shëndetshëm, fëmijë të shëndetshëm, fq. 61 (Zh);    66. Aktivitet në natyrë, fq. 62 (Zh);  67. Alpinizmi, fq. 63 (Zh);  68. Aktiv/joaktiv, fq. 64 (Zh);  69. Nëpër rrathë si urith, fq. 65 (Zh);  70. Aktivitetet fizike, fq. 66 (U);    71.. Ushtrimet e koordinimit, fq. 67 (Zh);  72.. Loja: “Këmbadoras”, fq. 68 (Zh);  73. Loja: “Vullkani dhe akullorja”, fq. 69  (Zh);  74. Lojëra sipas dëshirës së nxënësve;  75. Vlerësim. | | 20 orë | - Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;    - Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave;  - Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | | Vlerësim i vazhdueshëm;  Vlerësim përmbledhës;  (Vendos instrumentet). | Gjuhë shqipe;  Matematika;  Njeriu dhe natyra;  Shoqëria dhe mjedisi;  Edukimi qytetar.  **Çështjet ndërkurrik-ulare:**    Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm. | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 4” (“Dukagj-ini”)  <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |