|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI DYMUJOR: | | | | | | SHTATOR—TETOR | | | | | | | | LOGO SHKOLLA | | | | | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | | | **EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | | | | | |
| **LËNDA:** | | | | | | **EDUKATA FIZIKE** | | | | | | | |
| **KLASA:** | | | | | | **V** | | | | | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | | | **2025/26** | | | | | | | |
| **AKTIVI:** | | | | | |  | | | | | | | |
| **TEMAT MËSIMORE** | Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv**  1.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë;  1.6 Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo ndonjë ngjarjeje nga jeta, bën dallimin e tyre duke bërë një listë me vetitë që i pëlqejnë dhe që nuk i pëlqejnë tek ata, diskuton rreth tyre, performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarë.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  2.1 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;  2.2 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);  2.3 Paraqet për diskutim argumentet për pajtueshmërinë ose kundërshtimin për një mendim e qëndrim të shprehur apo sjellje të manifestuar nga një apo më shumë persona (në klasë/shkollë apo jashtë saj);  2.4 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**  3.2 Shfrytëzon burime të ndryshme informacioni me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar;  3.3 Identifikon dhe krahason informatat e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuar duke përdorur teknika të ndryshme (p.sh., duke i shenjuar me shenja të ndryshme);  3.7 Identifikon cilësitë e veta që posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t’i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  4.2 Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre;  4.3 Përgatit një projekt të vogël duke veçuar aktivitetet kryesore për një çështje që e preokupojnë atë, shkollën apo lagjen dhe përcakton elementet e tjera që e bëjnë më të zbatueshëm, si: kohën, vendin, materialet, mjetet e nevojshme për bërjen/kryerjen e tyre etj.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  5.2 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;  5.4 Lexon të dhënat në paketim të ushqimit dhe diskuton në grup për këto të dhëna (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit etj.);  5.5 Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse;  5.6 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**  6.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;  6.3 Propozon vlera shoqërore, që janë të rëndësishme të kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh. besimi i ndërsjellë, toleranca, solidariteti, respekti-mirësjellja etj.) dhe me shembull konkret përshkruan ndonjë situatë ku gjen shprehje ndonjëra nga ato;  6.4 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;  6.6 Merr pjesë në hartimin e rregullave të lojës, në klasë, në shkollë (p.sh., si propozues rregullash, menaxhues i propozimeve nga të tjerët etj.) dhe argumenton rëndësinë e respektimit të ndonjërës rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj;  5.7 Dallon dhe përshkruan rolet e personave dhe shërbimeve të nevojshme për kërkimin e ndihmës në situata të caktuara të rrezikut të shëndetit të vet, fizik dhe mendor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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, me çështjet ndër-kurrikulare** | | **Burimet** | |
| **Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente**  **Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike** | | | - Përshkruan emocionet para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive;  - Praktikon teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve;  - Identifikon hapat e reagimit në situata emergjente në shkollë;  Vrapon në distancë prej 20-40m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar;  Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive;  - Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastikore sportive të njëpasnjëshme.  - Kompozon ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita. | | 1. Menaxhimi i emocioneve në sport dhe reagimi në situatë emergjente (zh), fq. 8, 9; 2. Siguria dhe ndihma e parë (zh), fq. 9; 3. Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike (zh), fq. 15, 16; 4. Testimi: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike, fq. 17; 5. Aftësitë lëvizore, fq. 18; 6. Atletikë (zh), fq. 21; 7. Kërcimet, (zh) fq. 22; 8. Kërcimet në lartësi “gërshërë” dhe “barkor” (u), fq. 23; 9. Hedhjet (zh), fq. 23; 10. Ushtrimet në dysheme (u), fq. 24; 11. Vertikalja mbi duar (u), fq. 24; 12. Kapërcimet (zh), fq. 25; 13. Hekuri (zh), fq. 26; 14. Paralelet (u), fq. 27; 15. Unazat, fq. 28; 16. Trau gjimnastikor, fq. 29. | | | | 16 | | 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;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë.  **Çështje ndërkurrikulare:**  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | | “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”  Burime nga interneti | |
| PLANI DYMUJOR: | | | | | | | NËNTOR-DHJETOR | | | | | | | | LOGO SHKOLLA | | | | | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | | | | **EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | | | | | |
| **LËNDA:** | | | | | | | **EDUKATA FIZIKE** | | | | | | | |
| **KLASA:** | | | | | | | **V** | | | | | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | | | | **2025/26** | | | | | | | |
| **AKTIVI:** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **TEMAT MESIMORE** | Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv**  1.3. Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**  2.1. 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.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**.  3.3. Identifikon dhe krahason informatat e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuar duke përdorur teknika të ndryshme (p.sh., duke i shenjuar me shenja të ndryshme);  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  4.2. Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  5.2. 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.  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  6.2. Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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, me çështjet ndër-kurrikulare** | | **Burimet** | | |
| **Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente**  **Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike** | | - Praktikon teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve;  - Identifikon hapat e reagimit në situata emergjente në shkollë;  - Vrapon në distancë prej 20-40m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar;  - Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive;  - Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastikore sportive të njëpasnjëshme;  - Kompozon ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita;  - Interpreton valle popullore dhe moderne. | | 1. Ushtrimet ritmike pa rekuizita (zh), fq. 30, 31; 2. Ushtrimet ritmike me rekuizita – litar, rreth, top, birilat, fjongë (zh), fq. 32; 3. Vallja popullore nga rrethi/mesi shoqëror (zh), fq. 34, 35; 4. Shmangie e shpejtë - (“Dodgeball”), fq. 36; 5. “Rrethtime me rreth në bel” (Hula Hoops), fq. 37; 6. “Rrokullisu i shtrirë”; 7. “Brenda, jashtë”; 8. “Zhvendosje grupore me rrathë”; 9. Basketbolli (zh), fq. 42; 10. Qëndrimi bazik në sulm, fq. 43; 11. Pasimet, fq. 44; 12. Driblimet në basketboll (zh), fq. 46; 13. Gjuajtjet, fq. 48; 14. Futbolli – Historik i shkurtër i lojës së futbollit (zh), fq. 50, 51; 15. Të mësuarit e lojës së futbollit(u), fq. 52, 53; 16. Elementet teknike me top (u), fq. 52; 17. Loja e futbollit (u); 18. Futbolli I vogël (zh), fq. 56. | | | | 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;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë.  **Çështje ndërkurrikulare:**  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5;  Burime nga interneti. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI TREMUJOR | | | | JANAR – SHKURT – MARS | | | | LOGO SHKOLLA | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | | | **EDUKATA FIZIKE** | | | |
| **KLASA:** | | | | **V/** | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2025/2026** | | | |
| **AKTIVI:** | | | |  | | | |
| **TEMAT MËSIMORE** | **Lojërat elementare dhe sportive** | | | | | | | | | | |
| **Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit –Komunikues efektiv**  I.1Lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë;  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo 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.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**.  III.3 Identifikon dhe krahason informatat e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuar duke përdorur teknika të ndryshme (p.sh., duke i shenjuar me shenja të ndryshme).  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  IV.2 Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre.  **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.  **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. | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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. | | | | | | | | | | |
| **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, me**  **çështjet**  **ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| **Lojërat elementare**  **dhe sportive**  **Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente** | | - Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll;  - Argumenton rëndësinë e pjesëmarrjes aktive në lojërat elementare;  - Demonstron shkathtësi elementare në lojëra sportive, si: basketboll, futboll, hendboll dhe volejboll;  - Përshkruan emocionet para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive;  - Praktikon teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve. | 1. Hendbolli – historiku i shkurtër (zh) fq. 57; 2. Kapja dhe mbajtja e topit (zh) fq. 58; 3. Pasimet në lojën e hedbollit (u) fq. 58, 59; 4. Udhëheqja e topit (driblimet) (u) fq. 60; 5. Gjuajtja (u) fq. 61; 6. Volejbolli – historik i shkurtër (zh) fq. 63; 7. Ambientimi dhe loja me top (ushtrimet), fq. 64; 8. Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll, fq. 65; 9. Pasimet e topit me gishta, fq. 66; 10. Pranimi dhe pritja e topit me çekan (u); 11. Shërbimet në volejboll; 12. Karateja – elementet fillestare, fq. 68, 69; 13. Shembuj të lëvizjeve të nxehjes (u), fq. 69; 14. 50. Pse është kaq e rëndësishme nxehja; 15. Tenisi (zh) fq. 70; 16. Shërbimi (u), fq. 70; 17. Goditjet në tenis, fq. 71; 18. Ushtrime formimi (u); 19. Disa ushtrime përgatitore, për nxehje, forcim dhe zgjatje pa dhe me rekuizita, fq. 75; 20. Shëtitjet në natyrë – Krosi, fq. 78; 21. Vrapimi “kros”, fq. 79. | | 22 | Mësimdhënia dhe të  nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërf shirja;  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  Njeriu dhe natyra  Matematikë  **Çështje ndërkurrikulare**  Arsimi për zhvillim të qëndrue-shëm | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5  Burime nga interneti |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLANI TREMUJOR | | | | PRILL-MAJ-QERSHOR | | | | LOGO SHKOLLA | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | | **EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | | |
| **LËNDA:** | | | | **EDUKATA FIZIKE** | | | |
| **KLASA:** | | | | **V** | | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | | | | **2025/2026** | | | |
| **AKTIVI:** | | | |  | | | |
| **TEMAT MESIMORE** | Kujdesi për mjdisin ku luaj dhe jetoj | | | | | | | | | | |
| Ushqimi dhe prejardhja e tij | | | | | | | | | | |
| Barnat dhe efektet pozitive | | | | | | | | | | |
| Kultivimi i kulturës së higjienës | | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:** | | | | | | | | | | | |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv**  I.1Lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë;  I.2 Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar;  I.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë.  **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 Paraqet për diskutim argumentet për pajtueshmërinë ose kundërshtimin për një mendim e qëndrim të shprehur apo sjellje të manifestuar nga një apo më shumë persona (në klasë/shkollë apo jashtë saj).  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**.  III.2 Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar;  III.4 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në burime të tjera për të realizuar një veprim, aktivitet apo detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  IV.2 Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre;  IV.4 Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të incizuar 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.  **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.4 Lexon të dhënat në paketim të ushqimit dhe diskuton në grup për këto të dhëna (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit etj.);  V.5 Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse;  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 Dallon dhe përshkruan rolet e personave dhe shërbimeve të nevojshme për kërkimin e ndihmës në situata të caktuara të rrezikut të shëndetit të vet fizik dhe mendor.  **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.3 Propozon vlera shoqërore, që janë të rëndësishme të kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh. besimi i ndërsjellë, toleranca, solidariteti, respekti -mirësjellja etj.) dhe me shembull konkret përshkruan ndonjë situatë ku gjen shprehje ndonjëra nga ato;  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;  VI.6 Merr pjesë në hartimin e rregullave të lojës, në klasë, në shkollë (p.sh., si propozues rregullash, menaxhues i propozimeve nga të tjerët etj.) dhe argumenton rëndësinë e respektimit të ndonjërës rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj. | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet 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 shkathtësi lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive**  2.1 Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera. Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore;  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 stili 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.  **4. Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit** **dhe të shoqërisë**  4.1 Tregon dhe argumenton mënyrën e përdorimit të barnave dhe kupton se Si ndikojnë pozitivisht në shëndetin i/e saj.  **5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t’u kujdesur dhe respektuar mjedisin**  5.1 Vlerëson rëndësinë ndikimin mjedisor të gjitha aktivitetet 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, me**  **çështjet**  **ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| **Kujdesi për mjdisin ku luaj dhe jetoj**  **Ushqimi dhe prejardhja e tij**  **Barnat dhe efektet pozitive**  **Kultivimi i kulturës së higjenës** | | - Merr pjesë në aktivitete të organizuara në natyrë duke treguar kujdes ndaj mjedisit;  - Përgatit një projekt të thjeshtë për aktivitetet fizike që mund të realizohen në mjedisin ku jeton;  - Përshkruan llojet dhe prejardhjen e ushqimeve që konsumon në familje;  - Harton plan individual javor për ushqimin që e konsumon;  - Përshkruan mënyrat e përdorimit të barnave;  - Tregon efektet pozitive të barnave për shëndetin e njeriut;  - Identifikon bimët mjekësorë në mjedisin ku jeton;  - Përshkruan së paku pesë rregulla për higjienën personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet;  - Demonstron shkathtësitë e mirëmbajtjes së higjienës personale dhe kolektive. | 1. Dimërimi fq. 81; 2. Dimërimi - Aktivitete dimërore për fëmijë (u), fq. 81; 3. Pajisjet dhe veshjet, fq. 83; 4. Ambientimi dhe përshtatja me skitë; Lëshimi drejt. fq. 84; 5. Ushtrime; 6. Ndalimi me plug, kthesa plugore, kthesa themelore, kthesa paralele (u), fq. 86, 87; 7. Llojet e borës (zh), fq. 88; 8. Lojëra në borë; 9. Verimi (zh), fq. 89; 10. Shtrirja në ujë, rrëshqitja me trup të shtrirë, puna me këmbë (u); 11. Loja “semafori” (zh), fq. 90; 12. Puna me krahë, fq. 91; 13. Frymëmarrja, fq. 91; 14. Ushqimi dhe prejardhja e tij, kultivimi i kulturës së higjienës (zh), fq. 93, 94; 15. Hartimi i planit javor individual për ushqimin që konsumojnë (zh), fq. 95; 16. Mirëmbajtja e higjienës, fq. 95; 17. Higjiena në klasë; 18. Barnat dhe efektet pozitive, fq. 100; 19. Kujdesuni për mjedisin ku luani dhe jetoni (zh), fq. 103; 20. Mbrojtja e planetit tonë fillon me ne (zh), fq. 105. | | 20 | 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;  Njeriu dhe natyra;  Matematikë.  **Çështje ndërkurrikulare;**  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5;  Burime nga interneti. |