**PLANI MËSIMOR**

**EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 3**

**BOTIME PEGI**

**KOSOVË**

**PLANI VJETOR**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Klasa: III**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lëndët e fushës kurrikulare** | TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE | | | | | | Kontributi në rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës |
| **GJYSMËVJETORI I** | | **GJYSMËVJETORI II** | | | |  |
| **SHTATOR-TETOR**  **18 orë** | **NËNTOR-DHJETOR**  **16 orë** | **JANAR- SHKURT-MARS**  **22 orë** | | **PRILL-MAJ- QERSHOR**  **18 or**ë | |
| **Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3** | **Tema 2:** Elementet themelore të gjimnastikës dhe atletikës  **Tema 7:** Mjedisi, loja dhe shëndeti | **Tema 1:** Lojërat elementare | **Tema 4:** Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku | **Tema 3**: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë | **Tema 6:** Shëndeti dhe kujdesi gjatë përdorimit të barnave | **Tema 5:** Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor | I.1, 2, 3, 4, 5, 6;  II.1, 2, 3, 4, 5, 6,7;  III.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;  IV. 2, 5, 7;  V. 1, 2, 3, 5, 7, 8;  VI. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8. |
|  | Vlerëson rëndësinë e ndikimit  mjedisor në të gjitha aktivitetet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin. | Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera. | Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore | Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që  çdo individ është unik, i ndryshëm. | Tregon dhe argumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të  barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë | Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta |  |
| Rezultatet e të nxënit për tema | .  **Tema 2:** Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare; njeh dhe zbaton disa rregulla që aplikohen në lojëra elementare. |  | të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë. | Kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë  i barabartë dhe mikpritës për të gjithë. | pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. | individuale për ushqim të shëndetshëm sipas stileve, periudhave ditore, duke aplikuar rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.  Demonstron shkathtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet. |  |

PLANI DYMUJOR SHTATOR-TETOR

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë mësimore** | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore,**  **me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **Elementet themelore të gjimnastikës dhe atletikës**  **Mjedisi, loja dhe shëndeti** | Vrapon në distanca të caktuara duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.  Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.  Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.  Demonstron vallet popullore të mjedisit ku jeton.  Kujdeset për mjedis të shëndoshë, duke krijuar kushte të përshtatshme për aktivitete fizike. | 1. Matjet antropometrike  2. Matjet motorike  3. Cilësitë fizike që duhet të zhvillojmë  4. Ecim, vrapojmë, kërcejmë  5. Gjimnastika, atletika dhe cirkuidi  6. Lëvizje me trup të lirë dhe me mjete të ndryshme  7. Mjedisi rreth nesh  8. Kujdesi im për mjedisin  9. Loja “Mal, fushë!”  10. Stafeta e kërcimit me litar  11. Loja “Rrëmbimi i shamisë”  12. Luajmë “Kush kërcen më lart”  13. Qarkullojmë topin  14. Loja “Në mes dy zjarreve”  15. Loja “letra me postë”  16. Loja “Semafori” | 18 orë | Bashkëbiseduese Punë grupore Punë në çift Punë individuale Demonstruese Audiovizuale Vizualizim  Puna me projekte Mësimi përmes lojës  Stuhi mendimesh Punë e pavarur Pema e mendimeve  Rrjeti i diskutimit *Di – Dua të di – Mësova* Diskutim  për njohuritë paraprake | • Përshkrim gojor i lëvizjeve që duhen përmirësuar.  • Testi me shkrim i standardizuar  • Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli)  • Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor)  • Ilustrime apo shprehje të tjera krijuese  • Video-incizimet  • Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta  • Lista e kontrollit  • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore  • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë në vrapim  • Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë | Gjuhë shqipe  Shoqëria dhe mjedisi  Fizikë  Çështjet  Ndërkurrikulare  - Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm  - Edukimi për qytetari demokratike  - Edukimi për paqe | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Softuerë arsimorë |
|  | Tregon rëndësinë e mjedisit të pastër për ruajtjen e shëndetit. |  |  |  | • Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.  • Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.  • Me pikë për veprime individuale.  • Me pikë për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës.  • Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme. |  |  |

PLANI DYMUJOR NËNTOR-DHJETOR

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë mësimore** | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore,**  **me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **Lojërat elementare** | Praktikon lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete.    Praktikon lojëra elementare individuale dhe kolektive pa mjete.  Demonstron koordinimin e lëvizjeve sipas mjeteve në dispozicion. | 1. Loja “Rrethi kërcimtar”  2. Loja  “Pasqyra”  3. Loja “Gjuaj topin me sytë mbyllur”  4. Loja “Imitoj lëvizjet e kafshëve”  5. Loja “Gjuajtja e birilave”  6. Loja “Rrathët me ngjyra” | 16 orë | Bashkëbiseduese Punë grupore Punë në çift Punë individuale Demonstruese Audiovizuale Vizualizim  Puna me projekte Mësimi përmes lojës  Stuhi mendimesh Punë e pavarur Pema e mendimeve  Rrjeti i diskutimit *Di - Dua të di - Mësova*  Diskutim për njohuritë paraprake | • Përshkrim gojor të lëvizjeve që duhen përmirësuar.  Testi me shkrim i standardizuar.  • Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli).  • Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor).  • Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese.  • Video-incizimet.  • Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta.  • Lista e kontrollit  • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore  • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë në vrapim  • Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë  • Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta  • Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar  • Me pikë për veprime individuale  • Me pikë për grupin më të mirë gjatë lojës apo garës.  • Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme. | Njeriu dhe natyra  Gjuhë shqipe  Shoqëria dhe mjedisi  Matematikë  Çështjet  Ndërkurrikulare  Edukimi për qytetari demokratike  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Softuerë arsimorë |
|  |  |  |

PLANI DYMUJOR JANAR-SHKURT

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë mësimore** | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore,**  **me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku** | 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. | 1. Loja dhe stërvitja mbajnë larg sëmundjet    2. Mbilodhja dhe pushimi gjatë lojës    3. Përballimi i rreziqeve natyrore    4. Siguria gjatë veprimtarive fizike | 12 orë | Bashkëbiseduese Punë grupore Punë në çift Punë individuale Demonstruese Audiovizuale Vizualizim  Puna me projekte Mësimi përmes lojës  Stuhi mendimesh Punë e pavarur Pema e mendimeve  Rrjeti i diskutimit *Di - Dua të di -Mësova* Diskutim  për njohuritë paraprake | • Përshkrim gojor i lëvizjeve që duhen përmirësuar  • Testi me shkrim i standardizuar  • Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli).  • Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor)  • Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese  • Video-incizimet  • Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta.  • Lista e kontrollit  • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore  • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë në vrapim  • Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë  •Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.  •Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar  • Me pikë për veprime individuale.  • Me pikë për grupin më të mirë gjatë lojës apo garës  • Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme | Gjuhë shqipe  Biologji  Shoqëria dhe mjedisi  Çështjet ndërkurrikulare  -Globalizimi dhe ndërvarësia  -Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Softuerë arsimorë |

PLANI MARS-PRILL-QERSHOR

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | | **Njësitë mësimore** | | **Koha mësimore (orë mësimore)** | | **Metodologjia e mësimdhënies** | | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me**  **çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | | **Burimet** | |
| **Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë** | | Shpjegon rëndësinë e aplikimit të teknikave për lirim nga stresi në situata të caktuara.  Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara. | | 1. Rregullat dhe respekti gjatë lojës.  2. Ndihmojmë njëri-tjetrin.  3. Të drejtat dhe detyrat e mia  4. Teknikat për uljen e stresit | | 10 orë | | Bashkëbiseduese Punë grupore Punë në çift Punë individuale Demonstruese Audiovizuale Vizualizim  Puna me projekte Mësimi përmes lojës Stuhi mendimesh Punë e pavarur Pema e mendimeve  Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di – Mësova Diskutim për  njohuritë paraprake | | • Përshkrim gojor të lëvizjeve që duhet përmirësuar.  • Testi me shkrim i standardizuar  • Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli)  • Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor)  • Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese  • Video incizimet  • Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta  • Lista e kontrollit  • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore  • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejt në vrapim  • Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë.  • Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.  • Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.  • Me pikë për veprime individuale.  • Me pikë për grupin me të mirë gjate lojës apo garës | Njeriu dhe natyra  Gjuhë shqipe  Shoqëria dhe mjedisi  Çështjet ndërkurrikulare  Globalizimi dhe  Ndërvarësia  Edukimi për qytetari demokratike  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm | | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Softuerë arsimorë | |
| **Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave** | Shpjegon rëndësinë e aplikimit të teknikave për lirim nga stresi në situata të caktuara.  Gjykon veprimet e veta dhe të të tjerëve në situata të caktuara. | | 1. Rreziku nga sëmundjet  2. Përdorimi me kujdes i barnave  3. Dëmet që sjell përdorimi i duhanit dhe alkoolit  4. Vishemi sipas stinës | | 13 orë | | Bashkëbiseduese Punë në grup/Punë në çift/Punë individuale Demonstruese Audiovizuale Vizualizim  Puna me projekte Mësimi përmes lojës “Stuhi mendimesh”  Punë e pavarur Pema e mendimeve  Rrjeti i diskutimit *Di - Dua të di - Mësova*  Diskutim për  njohuritë paraprake | | • Përshkrim gojor i lëvizjeve që duhen përmirësuar.  • Testi me shkrim i standardizuar  • Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli)  • Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor)  • Ilustrime apo shprehje të tjera krijuese  • Video-incizimet  • Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta  • Lista e kontrollit  • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore  • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë në vrapim  • Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë  • Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta  • Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar  • Me pikë për veprime individuale  • Me pikë për grupin me të mirë gjate lojës apo garës | | | Njeriu dhe natyra  Gjuhë shqipe  Shoqëria dhe mjedisi    Çështjet ndërkurrikulare  Globalizimi dhe ndërvarësia  Edukimi për qytetari demokratike  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm | | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Softuerë arsimorë |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor** | Dallon prejardhjen e ushqimeve që konsumon në familje.  Krijon një listë të ushqimit që do të konsumojë gjatë gjithë javës.  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. | 1. Rëndësia e ujit për trupin tonë  2. Të ushqehemi shëndetshëm | 5 orë | Bashkëbiseduese Punë në grup/Punë në çift/Punë individuale Demonstruese Audiovizuale Vizualizim  Puna me projekte Mësimi përmes lojës Stuhi mendimesh Punë e pavarur  Pema e mendimeve  Rrjeti i diskutimit  *Di - Dua të di - Mësova*  Diskutim për  njohuritë paraprake | • Përshkrim gojor të lëvizjeve që duhen përmirësuar  • Testi me shkrim i standardizuar  • Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli)  • Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor)  • Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese  • Video-incizimet  • Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta  • Lista e kontrollit  • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore  • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë në vrapim  • Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë.  • Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.  • Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.  • Me pikë për veprime individuale.  • Me pikë për grupin më të mirë gjatë lojës apo garës | Njeriu dhe natyra  Gjuhë shqipe  Biologji  Shoqëria dhe mjedisi  Çështjet ndërkurrikulare  Globalizimi dhe ndërvarësia  Edukimi për qytetari demokratike  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura  Atlase Enciklopedi, Softuerë arsimorë |