

Arbër Avdiu

LIBËR PËR MËSUESIN

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 3



Lejohet për botim teksti shkollor për klasën e tretë, me vendim të Ministrisë së Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, nr. 01B/184, të datës 13.08.2021.



Librin për mësuesin mund ta shkarkoni në linkun: <https://www.botimepegi.al/>



BOTIME

pegi

Msc. Arbër Avdiu

LIBËR PËR MËSUESIN

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 3

Për klasën e 3-të të arsimit fillor

BOTIME



Prishtinë, 2021

BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTI-t: Prof. Drita Nishevci, Florije Krasniqi,
Taibe Morina Berisha
Korrektore: Aida BARO, Arlon LIKO
Paraqitja grafike: Elvis BEJTJA
Kopertina: Elidor KRUJA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-786-37-9

© Botime Pegi sh.p.k., dega në Kosovë, gusht 2021
Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara
nga Botime Pegi shpk. Ndalohet çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje,
shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht,
pa miratimin paraprak nga botuesi.

Botime Pegi: tel: +355/ 042 468 833; cel: +355/ 069 40 075 02;
e-mail: botimepegi@botimepegi.al; web: www.botimepegi.al
Sektori i shpërndarjes: cel: +355/ 069 20 267 73; 069 60 778 14;
e-mail: marketing@botimepegi.al
Shtypshkronja Pegi: cel: +355/ 069 40 075 01;
e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

PËRMBAJTJA

Hyrje	6
PLANI VJETOR -	13
PLANI DYMUJOR NËNTOR-DHJETOR	21
PLANI DYMUJOR JANAR-SHKURT	24
PLANI DYMUJOR MARS-PRILL	27
PLANI DYMUJOR PRILL-MAJ	30
PLANI NJËMUJOR QERSHOR	33
ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	36
Plani vjetor për vlerësimin e nxënësve	53
Sqarime për strategjitë dhe teknikat e të pyeturit/metodologjinë e mësimdhënies	59

Për ju të nderuar kolegë!

Ky libër ndihmës, bazuar në kurrikulën e re arsimore, sipas shkallës përkatëse dhe niveleve të arritjes së kompetencave, është hartuar për të lehtësuar punën tuaj, duke ju dhënë mundësinë të punoni realisht në përmirësimin e mësimdhënies. Duke e ndier detyrim profesional përmirësimin e saj, vihem para përgjegjësisë intelektuale dhe morale që, nëpërmjet bashkëpunimit, të rrisim cilësinë e arsimit. Kjo do të na bënte mësues/e më të mirë/a.

Libri i mësuesit ofron informata për arritjen e qëllimeve të arsimit parauniversitar, për respektimin e parimeve të kurrikulës, kontributin në arritjen e rezultateve të të nxënës për shkallë kurrikulare-kompetenca dhe për fusha të kurrikulës, të shkallës së dytë, si dhe arritjen e rezultateve të programit lëndorë nëpërmjet planifikimeve mësimore. Libri mbështet zbatueshmërinë e KKK-së, respektivisht KB-ve dhe programeve lëndore, për nivelin e parë, shkalla e dytë klasa e tretë. Shembujt e modeleve praktike të planifikimeve mësimore, të metodologjisë së mësimdhënies, metodologjisë së vlerësimit dhe burimeve të informacionit për arritjen e rezultateve lëndore, ndihmojnë ndërlidhjen e kurrikulës me proceset praktike të mësimdhënies dhe mësimnxënies në shkollë.

Faktorët kryesor në zbatim të filozofisë së KKK-së janë mësuesit. Libri do t'ju mundësojë një përgatitje profesionale të mësimdhënies për të kuptuar dhe zbërthyer KKK, respektivisht KB dhe programin mësimorë për klasën e tretë. Çfarë do të gjeni në këtë libër?

1. Njësitë tematike/mësimore dhe rezultatet e të nxënës të fushës, në të cilat kontribuojmë për arritjen e tyre.
2. Rezultatet e të nxënës të kompetencave, në të cilat kontribuojmë për arritjen e tyre.
3. Plani vjetor
4. Planifikimet për tri periudha mësimore
5. Aspektet e përgjithshme të planifikimit të orës mësimore (modele të planifikimeve)
6. Plani i vlerësimit

Përse duhet ta keni atë? Libri i nxënësit përmban gjithçka u nevojitet përgjatë vitit shkollor për procesin mësimor. Modelet e sugjeruara që gjeni te ky libër mësuesi, me tema, kompetenca, rezultate lëndore, faza, veprimtari dhe detyra sipas tematikës, ju lehtësojnë punë në mësimdhënie, por gjithmonë duhet ta shfrytëzoni kreativitetin tuaj në zbatimin praktik të plan-modeleve.

I. Hyrje

Veprimtaria fizike-lëvizore dhe aktivitetet sportive janë pjesë domethënëse e procesit mësimor dhe zënë një hapësirë shumë të rëndësishme në rritje dhe zhvillimin psiko- fizik, social-emocional dhe shëndetësor të fëmijeve.

Edukata fizike, sportet dhe shëndeti synon të zhvillojë njohuritë dhe shkathhtësitë e çdo fëmije bazuar në nevojat individuale të tij\ saj, të sigurojë përvoja, krijojë aftësi dhe shkathhtësi të reja, të cilat do të zgjerojnë edhe më tej formimin kulturor, fizik e shëndetësor. Njohja dhe realizimi i veprimtarisë fiziko- lëvizore e sportive nga të gjithë fëmijët është formë e të vepruarit në grup dhe ndikon në përforcimin e marrëdhënieve emocionale, sociale dhe komunikuese.

Ky proces ka rëndësi të veçantë veçanërisht në realizimin e aktiviteteve dhe veprimtarive të tjera të kombinuara me ato artistike, shoqërore e shëndetësore.

Organizimi dhe realizimi i kësaj lënde do t'i ndihmojë fëmijët të vlerësojnë efektet pozitive të saj në shumë drejtime, jo vetëm në aspektin shëndetësor dhe fizik por edhe në krijimin e marrëdhënieve ndërnjerëzore, zgjerimin e njohurive për kulturat e rajoneve e të vendeve të ndryshme të cilat kontribuojnë në krijimin e mjedisit të shëndetshëm.

Prindërit/tutorët, edukatorët dhe arsimtarët, komuniteti e më e gjerë kanë rol të njëjtë në nxitjen e rritjes dhe zhvillimit të fëmijet, në krijimin e mundësive për ndërtimin e shkathhtësive që i përgatisin nxënësit që të adaptohen me lehtë për sfidat e botës që i rrethon. Ndërlidhjen e zhvillimit fizik, socio-emocional, gjuhës dhe kapaciteteve kognitive, në një tërësi holistike, duke e njohur fëmijën në tërësi dhe interaksionin e tij me mjedisin social. Zhvillimi i fëmijëve në cilindo stad zhvillimor, mbështetet, nxitet dhe fuqizohet para se gjithash përmes aktiviteteve që promovojnë lojëra të orientuara në kuadër të mjedisit në të cilin qëndron fëmija.

Këta patjetër duhet të kenë shumë lojëra (aktivitete) për mësim, qofshin të strukturuar ose të pastrukturuar. Lojërat e pastrukturuar zënë një pjesë të madhe të ditës, ndërsa aktivitetet e strukturuar inkuadrohen në aktivitetet e përditshme rutinore dhe aktiviteteve për mësim që realizohen në kuadër të përmbajtjeve të planifikuara programore. Edhe për aktivitetet e strukturuar edhe për ato të pastrukturuar ambienti për mësim duhet të jetë i këndshëm, i sigurt, i pastër, i ngrohtë dhe stimulues. Kapitulli i lëvizjeve të lojërave elementare, do stimulojë imagjinatën dhe profesionalizmin e mësuesve.

II.Qëllimi

Qëllimi i lëndës Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti është të realizojë të gjitha rezultatet e fushës të përcaktuara në programin mësimor që duhet të zhvillohen në mënyrë të integruar nëpërmjet procesit mësimor teorik dhe praktik. Lënda Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti për klasën e tretë ofron mundësi të gjithë fëmijëve për të përfituar njohuri, shkathtësi, shprehi, qëndrime, vlera dhe sjellje, të cilat do t'i përgatisin për jetë të shëndetshme psikofizike. Po ashtu mundëson avansimin e aftësive, shkathtësive dhe shprehive fizike të vlefshme për stil të shëndetshëm të jetës, mbrojtjen e mjedisit si dhe përforcon konceptet si: përgjegjshmëria, individi, grupi, shoqëria, rregulli, diversiteti, aktiviteti, kontributi shoqëror etj.

III. Rezultatet e të nxënit të fushës

Nëpërmjet planifikim për klasën e tretë kontribuojmë në arritjen e këtyre rezultateve të të nxënit të fushës në edukatë fizike, sporte dhe shëndet. Gjatë planifikimit tonë duhet që të kontribuojmë patjetër në RNF nëpërmjet realizimit të temave mësimore dhe RNL. RNF janë në korrelacion me konceptet e fushës, sepse nga konceptet e fushës janë hartuar rezultatet e të nxënit të fushës, për një koncept mund të jenë në korrelacion një, dy RNF.

1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale.
2. Përdorimi i aftësive dhe shkathtësive lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive.
3. Krijimi i shprehive për një stil jete aktive dhe të shëndetshme.
4. Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit dhe të shoqërisë.
5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur dhe respektuar mjedisin.

III.1 Njësitë tematike/mësimore përgjatë një klase/viti shkollor

1. Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë
2. Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku
3. Elementet themelore të gjimnastikës dhe atletikës
4. Lojërat elementare
5. Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor
6. Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave
7. Mjedisi, loja dhe shëndeti

IV. Rezultatet e të nxënit të kompetencave

RNK, të cilat janë përzgjedhur në këtë planifikim, janë vetëm një model i sugjeruar që d.m.th. secili mësues/e mund të përzgjedhë RNK sipas planifikimit të cilin e harton për shkollën në të cilën punon.

Mësues/e, ne kemi sugjeruar që për klasën e tretë, nëpërmjet zbatimi të temave mësimore të kontribuojmë në arritjen e këtyre rezultateve të të nxënit të kompetencave. Zgjedhja e kompetencave për secilën temë mësimore mbetet kompetencë e mësuesit/es, sepse secili nga ju harton dhe planifikon mbi bazën e kushteve shkollore në të cilat zbatohen njësitë mësimore.

I. *Kompetenca komunikim dhe të shprehur - Komunikues efektiv*

1. Lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë
2. Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar
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 edhënë.
4. Shpreh qëndrimin për ngjarjen apo për performancën dhe emocionet e veta që i ka përjetuar gjatë shikimit të një filmi, 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.
5. Merr pjesë në organizimin e një shfaqjeje artistike në harmoni me moshën e vet, duke përdorur forma të ndryshme të të shprehurit.
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.

II. *Kompetenca të menduarit - Mendimtar kreativ dhe kritik*

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 njëres nga format shprehëse.
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)
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).
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.
5. Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjera në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.

6. Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, shoqërore - historike) në një rën nga format shprehëse, duke veçuar ndryshimet që ndodhin apo kanë ndodhur në mjedisin që e rrethon e që janë rrjedhojë e kësaj dukurie.
7. Paraqet dhe arsyeton me argumente mënyrën e zgjidhjes së një problemi/detyrë të caktuar të fushave të ndryshme (matematikore, gjuhësore, të shkencave të natyrës, shoqërore, të arteve, shëndetësore... etj.) në kohëzgjatje prej 6-10 minutash

III. *Kompetenca të mësuarit për të nxënë - Nxënës i suksesshëm*

1. Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
2. Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar.
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 shënjuar me shenja të ndryshme).
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.
5. Krahason përparimin e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyrë apo një aktiviteti të caktuar
6. Përdor dosjen personale si mjet për identifikimin e përparësive dhe mangësive të veta në fusha të caktuara dhe bën një plan për mënyrën e korrigjimeve të nevojshme.
7. Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.
8. Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyrë/aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.

IV. *Kompetenca për jetën, punë dhe mjedis - Kontribuues produktiv*

1. Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre.
2. 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.
3. lexon etiketën, udhëzuesin e produkteve të ndryshme (rrobave, ushqimit, barnave apo të teknikës) dhe jep sqarim për prejardhjen, përmbajtjen, përdorimin, mënyrën e mirëmbajtjes apo për rreziqet në rast mospërdorimi të drejtë-adekuat.

V. *Kompetenca personale - Individ i shëndoshë*

1. Prezanton para të tjerëve mënyrën e zbatimit të rregullave themelore të higjienës personale (fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit, ku jeton dhe vepron, përmes formave të ndryshme të shprehjes
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.

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
4. Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.
5. 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.
6. 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/ shkollë apo jashtë saj)
7. 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 maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtja e rregullt e sendeve që e rrethojnë etj.).

VI. *Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm*

1. Paraqet në forma të ndryshme të drejtat dhe përgjegjësitë e pjesëtarëve të familjes së vet dhe i diskuton ato me të tjerët, më pas i krahason me të drejtat dhe përgjegjësitë e nxënësve, mësuesve dhe stafit menaxhues në shkollë apo me pjesëtarët e ndonjë institucioni.
2. Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
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.
4. Propozon dhe ndan mendimin me shokët/shoqet e klasës për procedurën e zgjedhjes së anëtarëve të grupeve të aktiviteteve të ndryshme me karakter mësimor, të këshillave në klasë apo në shkollë, përbërjen dhe rolin e tyre.
5. 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 ndonjërit rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj
6. Identifikon dy e me shumë organizime shoqërore dhe përshkruan (në formë të shkruar apo në ndonjë formë tjetër) mënyrat/mundësitë se si njerëzit e ndryshëm me përvoja të ndryshme mund të organizojnë diçka të përbashkët.
7. Paraqet me shembuj konkretë sjelljet që duhet manifestuar në rast rreziku nga fatkeqësitë natyrore apo të krijuara nga njeriu, si: zjarri, vërshimi, tërmeti, komunikimi me njerëz të panjohur etj.

Mësuesi/ja me rastin e zbatimit të një rezultati të të nxënësit për shkallë kurrikulare, duhet ta zbërthejë në pesë nivele të arritshmërisë, në mënyrë që të vërejë saktë arritjen e secilit nxënës për rezultatin e caktuar. Më pas, varësisht nga niveli i arritjes të secilit rezultat, planifikon aktivitete plotësuese për nxënësin që ka ngecje në arritjen e rezultatit të caktuar dhe planifikon aktivitete shtesë për nxënësin që ka arritur të gjitha nivelet e arritshmërisë për rezultatin e caktuar një temë konkrete, i klasifikon ato në bazë të një kriteri të caktuar dhe i përdor për marrjen e një vendimi apo për zgjidhjen e një problemi/detyre.

V. Plani mësimor vjetor

Plani vjetor është i hartuar në bazë të kurrikulës bërthamë dhe programit lëndor: Edukim fizik, sporte dhe shëndeti klasa e 3 dhe në bazë të kushteve në të cilat zhvillohet procesi mësimor. Modeli i sugjeruar mund të zbatohet në tërësi në shkollat që kanë palestra sportive të pajisura me mjetet e punës dhe pjesërisht në shkollat që nuk kanë palestra sportive. Të gjithë mësuesit/et e kanë të drejtën e tyre që nga ky model të bëjnë ndryshimet e nevojshme në secilën periudhë, duke shpërndarë temat mësimore sipas nevojës së tyre duke ia përshtatur kushteve të shkollës. Gjithashtu edhe fondin e orëve mund ta ndryshojë për secilën temë mësimore, por duhet patur kujdes sepse rezultatet e programit lëndor duhet të arrihen të gjitha. Ne kemi përgatitur planin vjetor ku shumica e njësive mësimore janë shkoqitur nga libri i nxënësit sepse është një pako e shtëpisë botuese, ku autorët kanë hartuar tekstin e nxënësit dhe librin e mësuesit. Është e drejtë e çdo mësuesi/e që njësitë të cilat nuk mund t'i zhvillojë, për shkak të kushteve, t'i zëvendësojë me njësi të tjera mësimore, të cilat kontribuojnë në arritjen e rezultateve të lëndës.

PLANI VJETOR - _____

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

TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE							Kontributi në rezultatet e tën xënit për kompetencat kryesore të shkallës
PERIUDHA (I)		PERIUDHA (II)			PERIUDHA (III)		
Shtator-Tetor 18 orë	Nëntor – Dhjetor 16 orë	Janar- Shkurt 12 orë	Mars – Prill (java I) 10 orë	Prill – Maj 13 orë	Qershor 5 orë		
TEMA 2: ELEMENTET THEMELORE TË GJIMNASTIKËS DHE ATLETIKË 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	<u>I.1, 2, 3, 4, 5, 6;</u> <u>II.1, 2, 3, 4, 5,</u> <u>6,7;</u> <u>III.1, 2, 3, 4, 5,</u> <u>6, 7, 8;</u> <u>IV.2,5,7;</u> <u>V.1, 2, 3, 5, 7,</u> <u>8;</u> <u>VI.1, 2, 3, 4, 5,</u> <u>6, 8;</u>	
Lëndet e fushës kurrikulare	1. Tema 1: Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës,	Tema 4: Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore	Tema 3: Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm,	Tema 6: Tregon dhe ar argumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë	1. Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta		
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti							

TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE							Kontributi në rezultatet e tën xënit për kompetencat kryesore të shkallës
PERIUDHA (I)		PERIUDHA (II)			PERIUDHA (III)		
Shtator-Tetor 18 orë	Nëntor – Dhjetor 16 orë	Janar- Shkurt 12 orë	Mars – Prill (java I) 10 orë	Prill – Maj 13 orë	Qershor 5 orë		
veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin. Tema2: Interpretron dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.	1. gjimnastikës dhe sporteve tjera.	të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.	kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barrabartë 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 shkathësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.		

Krosi vjeshtor, gara ndërkollore, turni ndërkollore (s. individuale, s. kolektive), krosi pranveror, turni ndërkollore (s. individuale dhe s. kolektive).

VI. Planifikimi 2-mujor me rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës

PLANI DYMUJOR SHTATOR-TETOR

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: III

Tema mësimore: ELEMENTET THEMELORE TË GJIMNASTIKËS DHE ATLETIKË

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

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.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).
- II.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjera në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.

Nxënës i suksesshëm:

- III.1 Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
- 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.
- III.8 Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/ aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.

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.5 Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.
- 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)

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
- 1.5 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 ndonjëres rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj
- 1.6 Identifikon dy e me shumë organizime shoqërore dhe përshkruan (në formë të shkruar apo në ndonjë formë tjetër) mënyrat/mundësitë se si njerëzit e ndryshëm me përvoja të ndryshme mund të organizojnë diçka të përbashkët.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve tjera.

Tema mësimore: MJEDISI, LOJA DHE SHËNDETI

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- 1.1 Lexon me zë drejt një tekst letrar apo jolettrar, të palexuar më parë.
- 1.2 Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar.
- 1.3 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën.
- 1.4 Shpreh qëndrimin për ngjarjen apo për performancën dhe emocionet e veta që i ka përjetuar gjatë shikimit të një filmi, 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.
- 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.

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.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).
- II.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjetra në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.
- II.7 Paraqet dhe arsyeton me argumente mënyrën e zgjidhjes së një problemi/detyrë të caktuar të fushave të ndryshme (matematikore, gjuhësore, të shkencave të natyrës, shoqërore, të arteve, shëndetësore... etj.) në kohëzgjatje prej 6-10 minutash.

Nxënës i suksesshëm:

- III.1 Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
- III.2 Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar.
- 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 shënjuar me shenja të ndryshme).
- 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.
- III.5 Krahason përparimin e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyrë apo një aktiviteti të caktuar
- 1.7. Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.
- 1.8. Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyrë/ aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.

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.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)

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
- VI.4 Propozon dhe ndan mendimin me shokët/shoqet e klasës për procedurën e zgjedhjes së anëtarëve të grupeve të aktiviteteve të ndryshme me karakter mësimor, të këshillave në klasë apo në shkollë, përbërjen dhe rolin e tyre.

- 16 VI.5 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 ndonjëres rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj

Rezultate e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Vlerëson rëndësinë e ndikimit 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	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	Vrapon në distanca të caktuara duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave Hedh topthar në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës Demonstron vallet popullore të mjedisit ku jeton	1. Matjet antropometrike 2. Matjet motorike 3. Cilësitë fizike që duhet të zhvillojmë 4. Ecim, vrapojmë, kërcëjmë 5. Gjimnastika, atletika dhe cirkuidi 6. Lëvizje me trup të lirë dhe me mjete të ndryshme 7. Mjedis i 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 kërcën më lart" 13. Qarkullojmë topin 14. Loja "Në mes dy zjarreve" 15. Loja "Irra me postë" 16. Loja "Semafori"	18 orë	Bashkëbiseduese Punë grupore Punë në çift Punë individuale Demonstruese Audiovizuale Vizualizim Puna me projekte Mësimi përmes lojës Sulhi mendimesh Punë e pavarur Pema e mendimeve Rrjeti diskutimit Di – Dua të di – Mësova Diskutim për njohuritë paraprake	<ul style="list-style-type: none"> Përkthim 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 të krijuara 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 Mekompozim 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
Mjedis, loja dhe shëndeti	Kujdeset për mjedis të shëndoshë duke krijuar kushte të përshtatshme për aktivitete fizike						

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
	Tregon rëndësinë e mjedisit të pastër për ruajtjen e shëndetit				<ul style="list-style-type: none"> • 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

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: III

Tema mësimore: LOJËRAT ELEMENTARE

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- 1.5 Lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë.
- 1.6 Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar.
- 1.7 Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën.
- 1.8 Shpreh qëndrimin për ngjarjen apo për performancën dhe emocionet e veta që i ka përjetuar gjatë shikimit të një filmi, 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.
- 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.

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.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).
- II.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjera në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.
- II.7 Paraqet dhe arsyeton me argumente mënyrën e zgjidhjes së një problemi/detyrë të caktuar të fushave të ndryshme (matematikore, gjuhësore, të shkencave të natyrës, shoqërore, të arteve, shëndetësore... etj.) në kohëzgjatje prej 6-10 minutash.

Nxënës i suksesshëm:

- IV.1 Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
- IV.1 Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar.
- IV.2 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 shënjuar me shenja të ndryshme).
- IV.3 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.
- IV.4 Krahason përparimin e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar
- 1.9. Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.
- 1.10. Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/ aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.

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.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)

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI. 2. Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
- VI.4 Propozon dhe ndan mendimin me shokët/shoqet e klasës për procedurën e zgjedhjes së anëtarëve të grupeve të aktiviteteve të ndryshme me karakter mësimor, të këshillave në klasë apo në shkollë, përbërjen dhe rolin e tyre.
- VI.5 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

Rezultate e të nxënës të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.

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 lojra elementare individuale dhe kolektive me mjete Praktikon lojra elementare individuale dhe kolektive pa mjete Demonstron koordinimin levizjeve sipas mjeteve në dipozicion	1. Loja “Rrethi kërcimtar” 2. Loja “Pasqyra” 3. Loja “Gjuajt 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ilëvizjeve jo të drejta. • Lista e kontrollit • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore • Mezgjdhjen enxënësve 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. • Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme. 	<p>Njeriu dhe natyra</p> <p>Gjuhë shqipe</p> <p>Shoqëria dhe mjedis,</p> <p>Matematikë</p> <p>Çështjet</p> <p>Ndërkurrikulare</p> <p>Edukimi për qytetari demokratike</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>Teksti shkollor</p> <p>“Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Softuerë arsimorë</p>

PLANI DYMUJOR JANAR-SHKURT

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Tema mësimore: KUJDESI DHE REAGIMI NË SITUATA RREZIKU

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- 1.1 lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë
- 1.2 Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar

Mendimtar kreativ:

- 1.1 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.
- 1.2 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)
- 1.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjera në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.
- 1.6 Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, shoqërore - historike) 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.

Nxënës i suksesshëm:

- 1.1 Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
- 1.2 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.
- 1.7 Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.
- 1.8 Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/ aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.

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 njërin 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 Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.
- 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)

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.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.
- VI.5 Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.
- VI.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)

Rezultate e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

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 tënxënit 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	<p>Përkshkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut.</p> <p>Shpjegon parimet themelore të ndihmes së parë në raste të caktuara të rrezikut.</p> <p>Demonstron shkathësi për të kërkuar ndihmë në situata të caktuara nga individët dhe institucionet përkatëse.</p>	<p>1. Loja dhe stërvitja mbajnë larg sëmundjet</p> <p>2. Mbilodhja dhe pushimi gjatë lojës</p> <p>3. Përballimi i rreziqeve natyrore</p> <p>4. Siguria gjatë veprimtarive fizike</p>	12 orë	<p>Bashkëbiseduese</p> <p>Punë grupore</p> <p>Punë në çift</p> <p>Punë individuale</p> <p>Demonstruese</p> <p>Audiovizuale</p> <p>Vizualizim</p> <p>Puna me projekte</p> <p>Mësimi përmes lojës</p> <p>Sulhi mendimesh</p> <p>Punë e pavarur</p> <p>Pena e mendimeve</p> <p>Rrjeti i diskutimit</p> <p>Di – Dua të di – Mësova</p> <p>Diskutim për njohuritë paraprake</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Përkshkrim 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 metakt 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 gjatë lojës apo garës •Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme. 	<p>Gjuhë shqipe</p> <p>Biologji</p> <p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare</p> <p>-Globalizimi dhe ndërvlerësia</p> <p>-Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>Teksti shkollos</p> <p>“Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Sofuerë arsimorë</p>

PLANI DYMUJOR MARS-PRILL

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Tema mësimore: RAPORTET NDËRMJET INDIVIDIT DHE SHOQËRISË

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- 1.1 lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë
- 1.2 Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar
- 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.

Mendimtar kreativ:

- 1.1 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.
- 1.2 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)
- 1.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjera në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.
- 1.6 Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, shoqërore - historike) 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.

Nxënës i suksesshëm:

- III.1 Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemën e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
- 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.
- 1.7 Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.

- 1.8. Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/ aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.

Kontribuues produktiv:

- 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.
- IV.8 Paraqet në formë tabelore, grafike, të vizatimit apo në një formë tjetër, aktivitetet e kujdesit që i bën ndonjë qenieje të gjallë, të cilat i mundësojnë zhvillimin, rritjen apo ruajtjen e shëndetit të tij/saj.

Individ i shëndoshë:

- 1.2. 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.
- 1.3. 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. Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.
- 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)

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
- VI.5 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 ndonjëres rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj.
- VI.8 Paraqet me shembuj konkretë sjelljet që duhet manifestuar në rast rreziku nga fatkeqësitë natyrore apo të krijuara nga njeriu, si: zjarri, vërshimi, tërmeti, komunikimi me njerëz të panjohur etj.

Rezultatet e të nxëniet të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

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 barrabartë dhe mikpritës për të gjithë.

Temat mësimore	Rezultatet të nxënimit për temën mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjeramësimore, 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-tjetrit. 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	<ul style="list-style-type: none"> • Përkthim 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 • Korigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta • Lista e kontrollit • Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore • Me zgjedhjen enxënësve 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 gjatë lojës apo garës 	<p>Njeriu dhe natyra</p> <p>Gjuhë shqipe</p> <p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare</p> <p>Globalizimi dhe Ndërvlerësia</p> <p>Edukimi për qytetari dmokratike</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3”</p> <p>Broshura, Atlase, Enciklopedi, Softuerë arsimorë</p>

PLANI DYMUJOR PRILL-MAJ

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Tema mësimore: SHËNDETI DHE KUJDESI GJATË PËRDORIMIT TË BARNAVE

Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- I. 1. lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë
- 1.2. Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar
- 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.

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.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)
- III.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).
- III.5 Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjetra në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.

Nxënës i suksesshëm:

- III.1 Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
- 1.2 Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar.
- 1.3 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 shënjuar me shenja të ndryshme).
- 1.4 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.
- 1.7 Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.

- 1.8. Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/ aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.

Individ i shëndoshë:

- 1.2. 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.
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. Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në formë të ndryshme shprehëse.
- 1.7. 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.
- 1.8. 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)

Qytetar i përgjegjshëm:

- 1.2. Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
- 1.3. 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.
- 1.5. 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 ndonjëres rregull të propozuar në formë të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj
- 1.6. Identifikon dy e me shumë organizime shoqërore dhe përshkruan (në formë të shkruar apo në ndonjë formë tjetër) mënyrat/mundësitë se si njerëzit e ndryshëm me përvoja të ndryshme mund të organizojnë diçka të përbashkët.

Rezultate e të nxëniet të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Tregon dhe arargumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.

V.3

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
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 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. Vëshemi sipas stinës	13 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 gjatë lojës apo garës 	<p>Njeriu dhe natyra</p> <p>Gjuhë shqipe</p> <p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare Globalizimi dhe ndërvlerësia</p> <p>Edukimi për qytetari dmokratike</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>Teksti shkollor</p> <p>“Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” Broshura, Atlase, Enciklopedi, Sofuerë arsimorë</p>

PLANI NJËMUJOR QERSHOR

Fusha e kurrikulës: : Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Tema mësimore: MËNYRA E JETESËS, SHPREHITË DHE ORARI DITOR

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- 1.1. Lexon me zë drejt një tekst letrar apo joletrar, të palexuar më parë
- 1.2. Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar
- 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.

Mendimtar kreativ:

- 1.1. 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.
- 1.2. 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)
- 1.4. 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.
- 1.5. Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjetra në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.

Nxënës i suksesshëm:

- III.1 Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra ngatë tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
- III.2 Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar.
- 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 shënjuar me shenja të ndryshme).
- III.7. Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.

Kompetenca personale – Individ i shëndoshë:

- 1.2. 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.
- 1.3. Përgatit një listë (me njëërën 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. Identifikon: përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.
- 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)

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.2 Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
- VI.5. 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 ndonjëres rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

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.

Demonstron shkathhtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.

Temat mësimore	Rezultatet të mënimit për temën 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
Mënyra e jetesës, shprehjet dhe orari ditor	<p>Dallon prejardhjen e ushqimeve që konsumon në familje.</p> <p>Krijon një listë të ushqimit që do të konsumoj gjatë gjithë javës.</p> <p>Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.</p> <p>Praktikon shprehjet dhe shkathësi për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.</p>	<p>1. Rëndësia e ujit për trupin tonë</p> <p>2. Të ushqehemi shëndetshëm</p>	5 orë	<p>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 paraprahe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Përkthim 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 enxënësve 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 gjatë lojës apo garës 	<p>Njeriu dhe natyra</p> <p>Gjuhë shqipe</p> <p>Biologji</p> <p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare</p> <p>Globalizimi dhe ndërvlerësia</p> <p>Edukimi për qytetari dmokratike</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3”</p> <p>Broshura</p> <p>Atlase</p> <p>Enciklopedi,</p> <p>Softuerë</p> <p>arsimorë</p>

VII. ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Mësues/e, kolegë/e të nderuar/a, hartimi i planit ditor është kompetenca e secilit prej jush, nga i cili varet suksesi i punës suaj për mësimdhënie dhe i nxënësve për mësimnxënie. Një planifikim i përgatitur mirë është çelësi i suksesit në punën tonë, sepse në planifikimin e orës mësimore duhet të hartojmë rezultatin e njësisë mësimore me kriteret përkatëse që janë të matshme dhe të cilat nxënësit duhet t'i arrijnë gjatë orës mësimore. Gjithashtu duhet të kontribuojmë në arritjen RNK dhe të bëhet një vlerësim i vazhdueshëm i cili duhet të jetë i drejtë dhe i besueshëm për të gjithë, duke përdorur forma të ndryshme të vlerësimit. Të gjitha këto arrihen nëpërmjet përgatitjes së skenarit të orës mësimore. Në këtë libër mësuesi, te kapitulli V kemi hartuar disa modele të ndryshme të planit të orës mësimore, të cilat ju shërbejnë për punën tuaj në shkollë.

1. Plani i orës mësimore në të cilin janë dhënë shembuj se si kontribuohet në arritjen e kompetencave.
2. Plani i orës mësimore në të cilin janë dhënë shembuj se si bëhet vlerësimi i nxënësve.
3. Plani i orës mësimore i realizuar për dy rezultate mësimore në bllok orë 45 x 45 min.

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Elementet themelore të gjimnastikës dhe atletikës	<ul style="list-style-type: none">Rezultati i të nxënit të temës: Vrapon në distanca të caktuara duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): II. 2; III. 2, 8; V.2, 5, 8; VI. 2, 5, 6		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla, të cilat aplikohen në lojëra elementare.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Matjet antropometrike		
Fjalët kyçe: Lartësia trupore, pesha trupore, perimetri i barkut, perimetri në nivel të vitheve, BMI		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - mëson se çfarë janë matjet antropometrike dhe për çfarë na shërbejnë ato.		
Kriteret e suksesit: <ul style="list-style-type: none">të përcjellë udhëzimet e dhëna nga mësuesi/ja;nuk duhet të pengojë në mbarëvajtjen e procesit të matjes		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, barazia gjinore, Shkencat natyrore		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Duke konsideruar saktësinë kualitative që kërkohet, po ashtu dhe kuantitative, sugjerohet që matjet antropometrike të bëhen në bashkëpunim me udhëheqësinë e shkollës si formë e arsimit joformal. Pas kësaj, mësuesi/ja, në marrëveshje me kolegët, hartojnë kriteret e të nxënit (kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi, i paraprin edhe me kriteret). Nxënësit ndahen në grupe (klasa) dhe orientohen gjithmonë nga kujdestari përkatës i klasës në secilin stacion të matjeve. Matjet antropometrike janë të ndara në stacione, ku në secilin stacion duhet të jenë së paku 2 mësues/e apo ndihmës/e (njëri/a për matje, tjetri/ra për shënime) Një mënyrë e renditjes mund të jetë si në vijim: Stacion 1: Matja e lartësisë trupore Stacion 2: Matja e peshës trupore Stacion 3: Matja e perimetrit të barkut Stacion 4: Matja e perimetrit në nivel të vitheve Stacion 5: Matja e BMI-së Gjatë pritjes për radhë, grupet (klasat) mund të angazhohen me aktivitete të ndryshme rekreative dhe sportive.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për nxënës nga mësuesi/ja; vlerësim ekipor dhe individual nga mësuesi/ja.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
Hulumto dhe vizato një formë tjetër të matjeve antropometrike (trupore).		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Elementet themelore të gjimnastikës dhe atletikës	Rezultati i të nxënit të temës: Vlerëson rëndësinë e ndikimit mjedisor në të gjitha aktivitet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 3; II. 1; III. 1, 2, 4, 5, 7, 8; V. 3, 8; VI. 2, 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Gjimnastika, atletika dhe cirkuiti		
Fjalët kyçe: gjimnastikë, zvarritem, eci, rrokullisem, atletikë, vrapim, hedhje, kërcime, cirkuit		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - ekzekuton lëvizje të ndryshme si: vrapime, kërcime, kapërdimje, zvarritje.		
Kriteret e suksesit: nxënësit kuptojnë rëndësinë e ritmit në ekzekutimin e lëvizjeve trupore.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mëimit, ditari personal, dyshek gjimnastikor, trau, kaluçi, paralele, rreth. Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/ Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, të drejta të njeriut, shkenca natyrore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cili është dallimi mes të gjimnastikës dhe atletikës? Në cilin sport bëjnë pjesë kapërdimjet? Çfarë do të thotë gjimnastikë ritmike? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatit e pritur, gjithsesi paraprind edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë për përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Në sallë vendosen ushtrime stacionale: Stacion 1: Dyshekë gjimnastikore, ku fëmijët ushtrojnë kapërdimje të ndryshme. Stacion 2: Trau, ku nxënësit provojnë të përmirësojnë ekuilibrin. Stacion 3: Kaluçi, ku nxënësit tentojnë të kapërcejnë mbi të. Stacion 4: Rrethi, ku nxënësit tentojnë të realizojnë lëvizje ritmike. Stacion 5: Paralele: ku nxënësit tentojnë të kacavirren e të kalojnë nga fillimi deri në fund.		
Të gjitha stacionet duhet të jenë të siguruar me dyshekë gjimnastikore që të shmangen lëndimet. Nxënësit zgjedhin vetë se ku duan të stërviten. Mësuesi/ja ka për detyrë demonstrimin e të gjitha stërvitjeve, si dhe vëzhgimin dhe përmirësimin.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, vlerësim ekipor nga mësuesi/ja, ditari personal.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Hulumto në internet për gjimnastikën aerobike. Diskuto me shokët e klasës rreth informacioneve që gjete. 2. Praktiko në kushtet e shtëpisë një cirkuit të thjeshtë.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Shëndeti dhe kujdesi ndaj përdorimit të barnave	Rezultati i të nxënës të temës: Tregon rreziqet e konsumimit të barnave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri	
Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): II. 1,3; III.1, 4, 7, 8; V. 2, 8; VI. 3, 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon dhe argumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Kujdesi im për mjedisin		
Fjalët kyçe: Veprimtari, jetesë, ligje të natyrës, përgjegjësi, papastërti, dëmtim, shpërdoroj.		
Rezultatet e të nxënës për orën mësimore Nxënësi/ja: - Kupton rëndësinë e mirëmbajtjes së ambientit.		
Kriteret e suksesit: Grupi që mbledh më shumë mbeturina shpallet fitues.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mësimi, ditari personal, tabela e bardhë, reflektor.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Shoqëria dhe mjedisi/ Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënësit gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilët janë ndotësit më të mëdhenj të ambientit? Përmes cilës formë ndotet ambienti më së lehti? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënës për njësinë mësimore (kuptohet, duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Kjo lojë zhvillohet në oborrin e shkollës, ku nxënësit bëjnë gara në grupe se kush po i mbledh mbeturinave me shpejtë: Nxënësit ndahen në tre ose katër grupe homogjene, të cilëve do t'ju ndahen edhe zonat (hapësirat) e oborrit me shenja sinjalizuese (letër e ngjyrosur) në varësi të cilës ngjyrë zgjedh grupi. Grupet mblidhen në qendër dhe secili nxënësi zgjedh një numër rendor nga numri 1. Pas sinjalizimit, numri rendor ka të drejtë të marrë vetëm një mbeturinë e të kthehet prapë te grupi. Pastaj ka të drejtë të vazhdojë numri dy e kështu me radhë. Mbeturinat e mbledhura futen në qesen e mbeturinave dhe hidhen pastaj në koshin e mbeturinave. Kujdes: Nxënësit duhet të jenë të pajisur me masa mbrojtëse (doreza) dhe duhet të klasifikohet nga mësuesi/ja se cilat mbeturina duhet të mblidhen e cilat jo.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, ditari personal, vlerësim i ndërsjellë, vlerësim grupor		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. E vërtetë (V) apo e gabuar (G)? V \ G - Mbeturinat mund t'i hedh kudo. - Pastërtia e mjedisit na mban larg sëmundjeve dhe infeksioneve. - Ujin e pijshëm nuk e kursej, sepse ka burime plot. - Unë jam fëmijë, ndaj nuk kam përgjegjësi për mbrojtjen e mjedisit. 2. Sill një shembull që tregon ndotjen e mjedisit në zonën ku banon.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Mjedisi, loja dhe shëndeti	<ul style="list-style-type: none">Rezultati i të nxënit të temës: Kujdeset për mjedis të shëndoshë duke krijuar kushte të përshtatshme për aktivitete fizike	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1; II. 1.; III.1, 2, 4, 7, 8; V.2 ,8; VI. 2, 5.		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e ndikimin mjedisor në të gjitha aktivitet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Luajmë “Kush kërcen më lart”		
Fjalët kyçe: lojë, ushtrohem, veprimtari fizike, shpejt, shkathhtësohem, gjymtyrë, rregull, zbatoj, kërcim.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Zhvillon aftësi psikofizike dhe kontrollon trupin në kohë dhe hapësirë.		
Kriteret e suksesit: Nxënësi, që arrin të kërcëjë më së larti, shpallet fitues. Nuk lejohet të preket litari gjatë kërcimit.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, rrip llastiku, ditari personal, lapsi.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cila është pengesa më e lartë që e ke kërcyer? Cili superhero kërcë më së larti dhe pse? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi, i paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë për përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Pasi ta ketë rregulluar ambientin së bashku me dy nxënës vullnetar, mësuesi/ja shpjegon verbalisht dhe fizikish lëvizjet e lojës. Vendos nxënësit vullnetarë përballë njëri-tjetrit me një largësi sa rripi dhe qëndron shtërngushëm mbrapa këmbëve të tyre, pastaj vendos kriteret e lartësive duke filluar nga ajo më e ulëta. Duke e ngritur gradualisht lart këmbëve derisa të mbesë nxënësi i fundit që e kalon.		
Vlerësimi i nxënësve		
Nxënësi që kërcen gjatësinë më të lartë të llastikut shpallet fitues.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Shëno sa cm ke kërcyer ti. 2. Shkruaj emrin e shokut/shoqes që ka kërcyer më së larti.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Mjedisi, loja dhe shëndeti	Rezultati i të nxënit të temës: Praktikon lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 2, 3; II. 2, 3; III. 2, 5, 7, 8; V. 2, 8; VI. 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Qarkullojmë topin		
Fjalët kyçe: lojë, ushtrohem, veprimtari fizike, shpejt, shkathtësohem, gjymtyrë, rregull, zbatoj, kërcim.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Zhvillon aftësi psikofizike, kontrollon mjetet në kohë dhe hapësirë dhe kupton rëndësinë e bashkëpunimit me shokët/shoqet.		
Kriteret e suksesit: <ul style="list-style-type: none">Skuadra që qarkullon topin më shpejt shpallet fituese.Topi duhet të qarkullojë dorë me dorë.Topi nuk lejohet të hidhet.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, topi, ditari personal, lapsi.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënësit gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Çfarë e bën të suksesshëm rezultatin e një loje grupore (bashkëpunimi)? Cila është ajo aftësi që e përdorim çdo ditë dhe mund të luajë rol vendimtar në rezultat (komunikimi)? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi, i paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë përpërgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Nxënësit ndahen në dy skuadra homogjene dhe formojnë një rreth të përbashkët, mirëpo anëtarët e skuadrës qëndrojnë afër njëri-tjetrit. Mësuesi/ja vendoset në mes të rrethit duke shpjeguar verbalisht dhe praktikisht realizimin e detyrës. Të dyja grupet kanë nga një top, i cili mbahet në dorë nga nxënësi, që është vendosur i fundit në rreshtin e rrethit. Pas sinjalit ai top duhet kaluar nga dora e tij/saj te nxënësi i grupit që ka afër e duke vazhduar kështu deri te nxënësi që gjendet në fillim të grupit dhe të kthehet prapa te nxënësi që ka nisur topin. Duhet pasur kujdes sepse topi nuk lejohet të hidhet në asnjë moment.		
Vlerësimi i nxënësve		
Skuadra që e qarkullon topin më shpejt dhe pa gabime, shpallet fituese.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
Shëno: Përveç shkathtësisë, çfarë kërkon tjetër kjo lojë? Trego: Pse loja në skuadër është më e bukur?		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Mjedisi, loja dhe shëndeti	<ul style="list-style-type: none">Rezultati i të nxënit të temës: Kujdeset për mjedis të shëndoshë duke krijuar kushte të përshtatshme për aktivitete fizike	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1; II. 1; III. 4; V.2; VI. 2,5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e ndikimit mjedisor në të gjitha aktivitetet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Loja “Semafori”		
Fjalët kyçe: lojë, ushtrohem, veprimtari fizike, shpejt, shkathtësohem, gjymtyrë, rregull, zbatoj, kërcim.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Kupton shenjat e semaforit dhe zbaton rregullat e kalimit në vija të bardha.		
Kriteret e suksesit: - ndalon kur është sinjalizuar ngjyra e kuqe; - ecën kur është sinjalizuar ngjyra jeshile; - rrit vëmendjen dhe kujdesin duke shikuar përreth kur është sinjalizuar ngjyra portokalli; - vizaton semaforin dhe përshkruan domethënien e ngjyrave.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, ngjyra, fletë të bardha, karton, shkumës i bardhë.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Sa ngjyra ka semafori? Çfarë simbolizon ngjyra e kuqe? Çfarë simbolizon ngjyra portokalli? Çfarë simbolizon ngjyra jeshile? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithësesi, i paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë për përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Pasi ta ketë rregulluar ambientin e improvizuar të vijave të bardha (zebra) mësuesi/ja vendoset në njërin skaj të vijave dhe demonstroi fizikisht pozicionin e ngjyrave të semaforit të vizatuara në karton dhe shpjegon njëkohësisht mesazhin e ngjyrës dhe veprimet që duhet të bëjnë nxënësit pasi e shohin atë ngjyrë. Kur mësuesi/ja shikon që është kuptuar detyra, fillon vetë të ecë para duke luajtur rolin e semaforit apo policit të trafikut, kurse nxënësit të kalimtarit të rastit, pastaj vazhdon kështu me radhë duke u krijuar mundësinë që secili nxënës të ketë mundësinë të luaj rolin e policit.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësimi me pikë nga 10-1. Gabimet do të zëbërthehen në pikë, p.sh 3 gabime nga vlera maksimale e pikëve 10 ulet në 7 pikë. Gjithashtu, mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
Vizato semaforin dhe përshkruaj se çfarë tregon secila ngjyrë e tij.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Lojërat elementare	Rezultati i të nxënësve të temës: Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla, të cilat aplikohen në lojëra elementare.	
Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): II. 7; IV. 2, 3, 4 ; V. 2,8, VI. 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Loja “Rrethi kërcimtar”		
Fjalët kyçe: rrethrotullohet, kërcim, momenti i duhur.		
Rezultatet e të nxënësve për orën mësimore Nxënësi/ja: - arrin të kontrollojë kërcimin e tij/saj në kohë dhe hapësirë.		
Kriteret e suksesit: Nxënësi gjen momentin e duhur për të bërë kërcimin.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mëimit, ditari personal, litar		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, të drejta të njeriut, Fizikë		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtarisë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Mësuesi/ja në marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësve për njësinë mësimore (kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Merrni një spango ose një litar dhe lidhni në fund të tij një objekt të vogël (për shembull, një top tenisi). Mësuesi/ja vendoset në qendër të rrethit të krijuar nga nxënësit dhe e rrethrotullon litarin paralel me dyshtemenë. Kujdes! Që të mos e prekni spangon ose litarin gjatë kohës që rrotullohet, duhet të kërceni lart në momentin e duhur.		
Rregullat e lojës: Nxënësit kërcen sa më shpejt, në mënyrë që të mos e prekin litarin gjatë kohës që rrotullohet. Ata duhet të gjejnë momentin e duhur për të bërë kërcimin mbi litar.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, vlerësim ekipor nga mësuesi/ja, ditari personal.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Përshkruaj figurën e dhënë në libër te rubrika “Provo veten”.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku	Rezultati i të nxënit të temës: Përshkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, II. 2, 5, 6, III. 4, 8 V. 8; VI. 2, 5, 8		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Përballimi i rreziqeve natyrore		
Fjalët kyçe: rrezik, siguri, tërmet, zjarr, parapërgatitje, ndihmoj.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - kupton shenjat e rreziqeve natyrore		
Kriteret e suksesit: • Di si të reagojë në rast “tërmeti”, “përmbetje “apo “zjarri”.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Si të reagojmë në rast tërmeti? Si duhet të reagojmë në rast zjarri? Si duhet të reagojmë në rast përmbetje? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatit e pritur, gjithësesi paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Në tërë sillen vendosen rekuizita sportive dhe mjete ku fëmijët mund të strehohen apo vendosen mbi to. Loja ka tri rregulla: zjarr, përmbetje dhe tërmet. Sa herë që mësuesi/ja tregon me zë njërin nga këto rreziqe, fëmijët duhet të gjejnë një vend të përshtatshëm karshi rrezikut. Gjatë mësimit bëhet dhe korrigjime.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për nxënës nga mësuesi/ja; vlerësim ekipor dhe individual nga mësuesi/ja,		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Përshkruaj shkurtimisht si do të veprosh në rast tërmeti, kur ndodhesh në shkollë apo në shtëpi. 2. Pyet prindërit ose pjesëtarët e tjerë të familjes se si i kanë ndihmuar të tjerët në raste fatkeqësish natyrore.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku	Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): II.1,6; III:1,4,8; V.2,8;; VI.2,5,8		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Përballimi i rreziqeve natyrore		
Fjalët kyçe: Rrezik, siguri, tërmet, zjarr, parapërgatitje, ndihmoj.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Të ketë qasje respektuese ndaj bashkëlojtarëve dhe kundërshtarëve gjatë lojës.		
Kriteret e suksesit: Skuadra që shkakton më pak gabime, shpallet fitues.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mësimi, bankat shkollore, tabela e bardhë.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Si duhet të reagojmë në rast tërmeti? Çfarë bëjmë nëse një shok apo shoqe lëndohet? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Meqë kjo njësi do të zhvillohet në klasë, mësuesi/ja shpjegon disa nga llojet e rreziqeve natyrore si tërmeti, zjarret, përmytjet. Pastaj do të realizohet një lojë duke improvizuar një rast tërmeti. Nxënësit ngrihen dhe fillojnë të ecin në drejtim të dëshiruar në klasë deri sa mësuesi/ja sinjalizon “tërmet” në atë moment nxënësit kërkojnë strehë për t’u mbrojtur.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, vlerësim i ndërsjellë nga bashkëlojtarët.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Përshkruaj shkurtimisht si do ta ndihmoje një fëmijë me nevoja të veçanta, në rast tërmeti. 2. Pyet prindërit ose pjesëtarët e tjerë të familjes për masat që duhet të merren për të parandaluar përmytjet.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku	Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 2.; II.1,2,5; III. 4,7,8; V. 2; VI. 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Shpjegon parimet themelore të ndihmës së parë në raste të caktuara rreziku.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Siguria gjatë veprimtarive fizike		
Fjalët kyçe: Siguri, problem shëndetësor, dëmtim, zbatim rregullash, pajisje mbrojtëse.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Njeh dhe aplikon disa ushtrime përgatitore para çdo aktiviteti.		
Kriteret e suksesit: Nxënësi të dijë së paku nga një ushtrim për secilën pjesë të trupit.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mëimit, bankat shkollore, tabela e bardhë		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Çfarë duhet të bëjmë para se të fillojmë lojë? Çfarë duhet të bëjmë nëse lëndohemi gjatë lojës? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Në këtë njësi mësuesi/ja mund të fokusohet në ushtrime përgatitore para aktivitetit fizik. Duke filluar në disa ushtrime për: kokë dhe qafë, krahë, gjoks, shpinë, bel dhe këmbë. Po ashtu tregohet për veprimet që duhen ndërmarrë nëse ndodh lëndimi ato janë minimizimi i lëvizjes dhe të vizitohet mjeku menjëherë.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Çfarë pajisjesh mbrojtëse duhet të përdorë një notar? 2. Shpjego me shkrim pse përpara nisjes së lojës duhet të bëjmë disa ushtrime gjimnastikore.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Raporti ndërmjet individit dhe shoqërisë	Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon rëndësinë e aplikimit të teknikave për lirim nga stresi në situata të caktuara	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 2.3; II.1, 5; III. 2, 4, 7; IV.4; V.2, 8; VI. 2, 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): 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.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Rregullat dhe respekti gjatë lojës		
Fjalët kyçe: rregulla, stres, çlodhje, shëtitje, lexim, vlerësim.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Të shprehët lirshëm për çfarë i pëlqen dhe çfarë jo.		
Kriteret e suksesit: Dëgjimi i bashkëbiseduesit dhe mosndërhyrja pa kërkuar fjalën.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mësimi, letër, ditari personal, kosh		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënësit gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Kur stresohemi dhe pse? Çfarë na ndihmon të qetësohemi? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatit e pritur, gjithsesi paraprind edhe me kriteret). Të gjithë nxënësit të ulur formojnë një rreth, në qendër vendoset mësuesi/ja, e cila mban një kosh me disa letra të bardha, që janë të mbyllura. Në secilën është shënuar një temë e caktuar (p.sh.: “Cila është loja e jote e preferuar dhe pse?”; “Përveç lojës, çfarë tjetër të bësh që të ndihesh mirë?”; “Nëse do të plotësohej çdo dëshirë tani, çfarë do të dëshiroje”, e kështu me radhë. Kur mësuesi/ja jep sinjalin, nxënësit vrapojnë shpejt për të kapur një fletë, ata nxënësit që nuk kapin asnjë, kanë të drejtë të parashtrijnë pyetje, kurse nxënësit që e kanë marrë një syresh, nuk do të vrapojnë herën e dytë, do të vrapojnë vetëm ata që s’kanë arritur të marrin asnjë letër.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, vlerësim ekipor nga mësuesi/ja, vlerësim i ndërsjellë nga bashkëlojtarët, ditari personal.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Shkruaj disa veprimtari që të ndihmojnë të çlodhesh. 2. Bëj një plan javor për veprimtaritë që do të kryesh në kohën e lirë.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Raporti ndërmjet individit dhe shoqërisë	Rezultati i të nxëniet të temës: Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara	
Rezultatet e të nxëniet për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3; II.1, 5; III.1, 2, 8; IV.4, 5; VI. 2, 4, 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): 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.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Rregullat dhe respekti gjatë lojës		
Fjalët kyçe: rregulla, emocion, bashkëveprim, arbitër, pozitiv, trajner, respekt.		
Rezultatet e të nxëniet për orën mësimore Nxënësi/ja: - Të ketë qasje respektuese ndaj bashkëlojtarëve dhe kundërshtarëve gjatë lojës Kriteret e suksesit: Skuadra që shkakton më pak gabime, shpallet fitues.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mëimit, topi, ditari personal, koshat,		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Si duhet të reagojmë kur bashkëlojtari nuk na pason topin? Si duhet të reagojmë kur kundërshtari na shtyn gjatë lojës? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxëniet për njësinë mësimore (Kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret).		
Mësuesi/ja organizon një lojë basketbolli duke respektuar rregullat sportive. Egjithaloja do fokusohet në përmbajtjen e rregullave deri në fund.		
Fokusi duhet të jetë: identifikimi i ngacmimeve verbale nga nxënësit; shtytje fizike të mundshme; bashkëpunimi ndërmjet skuadrës.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, vlerësim ekipor nga mësuesi/ja, vlerësim i ndërsjellë nga bashkëlojtarët, ditari personal.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Rendit disa rregulla që i zbaton kur je në orën e <i>Edukatës fizike</i> . 2. Po jashtë shkollës, cilat janë disa nga rregullat që zbaton?		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë	Rezultati i të nxënit të temës: Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 4,7 V.8; VI.2,5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): 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.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Të drejtat dhe detyrat e mia		
Fjalët kyçe: Të drejta, detyra, përgjegjësi, sjellje		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - kupton të drejtat dhe përgjegjësitë, në rrugë, shkollë dhe shtëpi.		
Kriteret e suksesit: <ul style="list-style-type: none">Nxënësit kuptojnë rëndësinë e bashkëpunimit.Nxënësit pranojnë humbjen si pjesë të lojës.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, barazia gjinore		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Tregoni se cilat janë përgjegjësitë tuaja në shkollë, të drejtat tuaja në rrugë dhe sjelljet që duhet pasur në shtëpi. Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Nxënësit ndahen në 2 grupe dhe do zhvillojnë dy lloje sportesh njëri pas tjetrit: futboll dhe basketboll. Rregullat e lojërave janë si në vijim: Nuk bën të mbahet topi nga një lojtar më shumë se 3 sekonda (duhet të pasohet). Çdo paragjykim verbal i mundshëm nga një lojtar në tjetrin do ekzekutohet me përjashtim nga loja për një minutë.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për nxënës nga mësuesi/ja; vlerësim ekipor dhe individual nga mësuesi/ja.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
Shkruaj dy të drejta apo detyra që ke në familje.		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor	Rezultati i të nxënit të temës: Krijon një listë të ushqimit që do të konsumojë gjatë gjithë javës.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 2, 3; II. 1, 2; III. 1, 2, 3; V. 3, 8; VI. 2, 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): 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.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Të ushqehemi shëndetshëm		
Fjalët kyçe: ushqim, sport, shëndet, bimor, shtazor, higjienë, sëmundje		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - krijon një listë të ushqimeve që do të konsumojë gjatë javës.		
Kriteret e suksesit: nxënësi tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mëimit, ditari personal, fletë e bardhë, laps.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, të drejta të njeriut, shkenca natyrore		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cili është ushqimi më i shëndetshëm sipas jush dhe pse? A duhet të konsumojmë ujë kohë pas kohe apo vetëm kur kemi etje? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Të gjithë nxënësit shkruajnë një listë të ushqimeve që konsumojnë gjatë një jave, varësisht nga ushqimet, mësuesi/ja tregon për secilin rëndësinë në trupin e njeriut. E gjitha ora shtjelohet nga ushqimet që janë shënuar.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, vlerësim ekipor nga mësuesi/ja, ditari personal.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Përshkruaj ushqimin që ha zakonisht në mëngjes. Si mendon, a është i shëndetshëm ai? Pse? 2. Përgatit regjimin tënd javor me ushqime të shëndetshme. Për cilin ushqim të vjen keq që nuk mund ta përfshish aty? Pse?		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Shëndeti dhe kujdesi ndaj përdorimit të barnave	Rezultati i të nxënit të temës: Tregon rreziqet e konsumimit të barnave pa praninë e prindërve apo ndonjë të rrituri	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): II. 1,3; III.1, 4, 7, 8; V. 2, 8; VI. 3, 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon dhe argumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Përdorimi me kujdes i barnave		
Fjalët kyçe: Barna, sëmundje, shërim, recetë, mjek, helmim.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Njeh rëndësinë e ujit për trupin e tij dhe ambientin.		
Kriteret e suksesit: Nxënësi të dijë kur duhet konsumuar uji gjatë aktivitetit fizik dhe gjatë ditës në tërësi.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mësimi, ditari personal, tabela e bardhë, reflektor.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Shkencat natyrore/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Përse i përdorim barnat? A duhet të përdorim barna vetëm pse ndihemi të lodhur? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithësi paraprind edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Nxënësit ndahen në 3 grupe, grupi i parë do të quhen bakteret, grupi dytë mjekë, grupi i tretë pacientët. Loja zhvillohet si në vijim: Grupi i doktorëve do të jetë i shpërndarë në disa vende të fushës, grupi i baktereve do të vrapojë dhe synojë të prekin grupin e pacientëve. Çdo herë që një nga pacientët preket nga njëri nga bakteret duhet të shkojë te njëri nga mjekët dhe të qëndrojë për 1 min. Loja bëhet me ndërrim rolesh, ku secili nxënës e ka mundësinë të luajë në secilin grup.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, ditari personal, vlerësim i ndërsjellë, vlerësim grupor.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
1. Pse nuk mund të marrim barna pa recetën e mjekut? 2. Pse janë të dobishme vaksinat?		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: III
Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor	Rezultati i të nxënit të temës: Dallon prejardhjen e ushqimeve që konsumon në familje.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 2.3; II.1, 5; III. 2, 7;V.3, 8; VI. 2, 5		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): 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.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Rëndësia e ujit për trupin tonë		
Fjalët kyçe: Ushetrohem, lodhje, uji, etje		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - kupton shenjat e lodhjes; - kupton se si duhet të reagohet në rast mbingarkese.		
Kriteret e suksesit: Nxënësit kuptojnë rëndësinë e pushimit dhe konsumimit të rregullt të ujit.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i mësim, letër, ditari personal, projektor		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, shkenca natyrore		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Si e kuptojmë që jemi lodhur, çfarë bëjmë kur lodhemi? Njësia mësimore ndahet në 4 kapituj teorikë. Kapitulli 1: Simptomat e lodhjes Kapitulli 2: Dehidratim Kapitulli 3: Ndihma e parë Kapitulli 4: Ushqimi i shëndetshëm Për secilin kapitull bëhet shpjegim teorik në klasë në mënyrë interaktive.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësim për individ nga mësuesi/ja, vlerësim ekipor nga mësuesi/ja, vlerësim i ndërsjellë nga bashkëlojtarët, ditari personal.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
3. Përshkruaj disa shenja që tregojnë mbilodhje. 4. Trego një rast kur je ndier shumë i/e lodhur gjatë lojës. Çfarë bëre?		
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore		

VII. Plani vjetor për vlerësimin e nxënësve

Në bazë të ligjit të Arsimit Parauniversitar dhe në harmoni me Udhëzimin Administrativ për vlerësimin e nxënësve sipas Kornizës së Kurrikulës së Arsimit Parauniversitar të Republikës së Kosovës nr. 08/2016, mësuesi/ja harton plan-vlerësimin për lëndën Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti për një vit shkollor.

- 1 Plani hartohet në mbështetje të dy komponentëve:
- 2 - Vlerësimin përmbljedhës 1 (VP1) = 60%
- Vlerësimin përmbljedhës 2 (VP2) = 40%

Për vendosjen e një note përmbljedhëse në ditar pune (libri i klasës), nxënësi do të vlerësohet me vlerësim të vazhdueshëm (në ditarin e mësuesit/es) sipas këtij planit vlerësues:

Tremujori parë i vitit shkollor – Lënda mësimore Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti klasa III

1. Në tremujorin e parë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësuese:
2. Angazhimi gjatë orës mësimore, ku pesha e vlerësimin do të jetë 35% e notës përmbljedhëse 1.
3. Portofoli, ku pesha e vlerësimin do të jetë 10 % e notës përmbljedhëse 1.
4. Njohuritë dhe shkathtësitë individuale rreth sporteve dhe temave të tjera 45% e notës përmbljedhëse 1.

1. Në tremujorin e parë për VP2 (40%) do të përdorim këtë instrument vlerësues:

Nga rezultatet e treguara në testin me shkrimi hartuar sipas nivelit të vështirësisë, ku pesha e vlerësimin do të jetë 100% e notës përmbljedhëse 2.

Kriteret që duhet plotësuar për instrumentet vlerësuese të VP1:

Instrumenti 1 - Angazhimi në klasë (35%)

- **Nota 5 (shkëlqyeshëm – 28-35 pikë)** Nxënësi/ja është aktiv në të gjitha orët mësimore si në aspektin praktik duke demonstruar shkathtësi në realizimin e ushtrimeve edhe në atë teorik duke parashtruar pyetje për njësinë mësimore dhe duke ofruar përgjigje të mendimit kritik. Nxënësi/ja demonstroi shkathtësi për punë grupore duke pranuar shpesh rolin e liderit brenda grupit, të përcaktuar nga mësimdhënësi apo anëtarët e grupit.
- **Nota 4 (shumë mirë – 23-32 pikë)** Nxënësi/ja është aktiv jo në të gjitha orët mësimore, heziton të jetë aktiv/e dhe të bashkëpunon brenda grupit duke për realizimin e ushtrimeve apo detyrave të caktuara.
- **Nota 3 (mirë – 15-22 pikë)** Nxënësi/ja nuk bashkëbisedon lirshëm me mësimdhënësin, ndërsa gjatë punës në grup dhe punës individuale demonstroi të kuptuarit e detyrës dhe duke marrë rolin e prezantimit të rezultateve individuale apo rezultateve të dala nga grupi.

- **Nota 2 (mjaftueshëm – 8-14 pikë)** Nxënësi/ja është pjesëmarrës i punës në grup, duke treguar nivel të njohjes së problematikës. Nxënësi/ja nuk refuzon ndonjë detyrë të dhënë nga anëtarët e grupit, detyrë e cila ka ndikim në rezultatin përfundimtar të grupit.
- **Nota 1 (pamjaftueshëm – 1-7 pikë)** Nxënësi/ja është pjesëmarrës pasiv brenda grupit. Nxënësi/ja nuk refuzon bashkëbisedim me mësuesin/en, por gjithnjë ka vështirësi në komunikim verbal. Nxënësi/ja pjesërisht përgatitet me material pune.

Vërejtje:

Këto kritere hartohen nga mësuesi/ja në formë deklarate, duke u mbështetur në rrethanat ku zhvillohet mësimnxënia.

Hartimi, zbatimi dhe respektimi i këtyre kritereve nga ana e mësuesit/es, mbetet përgjegjësi morale dhe profesionale e tij.

Instrumenti 2 - Portofoli (10 %)

- **Nota 5 (shkëlqyeshëm – 10 pikë)** Realizimi i të gjitha veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe i detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen vetëm tri përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara. Nxënësi/ja tregon etikë të mirëmbajtjes së portofolit të detyrave.
- **Nota 4 (shumë mirë – 8 pikë)** Realizimi 80% i veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe i detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen më së shumti pesë përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara. Nxënësi/ja tregon etikë të mirëmbajtjes së portofolit të detyrave.
- **Nota 3 (mirë – 6 pikë)** Realizimi 60% i veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe i detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen më së shumti 7 përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara.
- **Nota 2 (mjaftueshëm – 4 pikë)** Nxënësi/ja duhet të realizojë 40% të veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen më shumë se pesë përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara.
- **Nota 1 (pamjaftueshëm – 2 pikë)** Nxënësi/ja që realizon më pak se 39% të veprimtarive dhe detyrave që u kërkohet nga mësuesi/ja gjatë periudhës mësimore.

Instrumenti 3 – (45%)

Instrumenti i tretë ndahet në tri nëninstrumente, nëpërmjet të cilave matim shkathtësitë e nxënësve në sportet e ndryshme si Atletikë me 10%, Gjimnastikë sportive 15% dhe Basketboll 20%.

- **Nota 5 (shkëlqyeshëm – 37-45 pikë)**
- **Nota 4 (shumë mirë – 28-36 pikë)**
- **Nota 3 (mirë – 20-27 pikë)**
- **Nota 2 (mjaftueshëm – 11-19 pikë)**
- **Nota 1 (pamjaftueshëm – 10 pikë)**

Instrumenti 4 – (10%) Aktiviteti fizikë jashtë orës mësimore - të gjithë nxënësit që zhvillojnë aktivitete sportive në shkolla/klube të ndryshme.

Në formë tabelore do të duket kështu:

TREMUJORI I PARË - VP1 (60%)							
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	Angazhimi në orë	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë-shkollor	Lojëra elementare	Elemente themelore të Atletikës dhe gjimnastikës	Raportet ndërmjetindividit dhe shoqërisë
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	7 Pikë	2 Pikë	2 Pikë	2 Pikë	3 Pikë	4 Pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	14 Pikë	4 Pikë	4 Pikë	4 Pikë	6 Pikë	8 Pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	21 Pikë	6 Pikë	6 Pikë	6 Pikë	9 Pikë	12 Pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	28 Pikë	8 Pikë	8 Pikë	8 Pikë	12 Pikë	16 Pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	35 Pikë	10 Pikë	10 Pikë	10 Pikë	15 Pikë	20 Pikë

Kriteret që duhen plotësuar për instrumentin vlerësues të VP2: Instrumenti - Testi me shkrim i hartuar sipas nivelit të vështirësisë (100%).

P.sh.
Në bazë të numrit të pikëve të grumbulluara, nxënësi/ja do të vlerësohet kështu: Pamjaftueshëm (1)... 0 – 5 pikë
Mjaftueshëm (2)... 6 – 8 pikë
Mirë (3)... 9 – 12 pikë
Shumë mirë (4)... 13 – 16 pikë
Shkëlqyeshëm (5)... 17 – 20 pikë

Klasa VI - 1		Në tremujorin e parë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësues								Për VP2	
Nr.	Emri dhe mbiemri	Angazh. gjatë orës	Lojëra elementare	Elemente themelore të Atletikës dhe gjimnastikës	Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë	Aktivitet fizik jashtë shkollor	Portofoli	Totali i pikëve	Nota VP1	Pikë në test	Nota VP2
1	Altin Gashi	35	20	10	5	10	10	90	5	16	4
2	Agnesa Ferizi	30	20	10	5	10	10	85	4	18	5
3											
4											
5											

Ditar pune për vlerësimin e nxënësve

Shembull për nxënësin e parë

P.sh.

VP1 = nota 5 60%

VP2 = nota 4 40%

$60\% \times 5 + 40\% \times 4 = 0.6 \times 5 + 0.4 \times 4 = 3.0 + 1.6 = 4.6$ nota përfundimtare 5

Shembull nxënësi i dytë

P.sh.

VP1 = nota 4 60%

VP2 = nota 5 40%

$60\% \times 4 + 40\% \times 5 = 0.6 \times 4 + 0.4 \times 5 = 2.4 + 2.0 = 4.4$ nota përfundimtare 4

Tremujori i dytë vitit shkollor – Lënda mësimore Edukatë fizike sportet dhe shëndeti kl.III-të

Në tremujorin e dytë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësues:

1. Angazhimi në klasë, ku pesha e vlerësimit do të jetë 40% e notës përmblendhëse 1.
2. Portofoli, ku pesha e vlerësimit do të jetë 10% e notës përmblendhëse 1.
3. Njohuritë dhe shkathtësitë individuale rreth sporteve 40% e notës përmblendhëse 1.
4. Aktiviteti fizikë jashtë orës mësimore 10%.

TREMUIJORI I DYTË - VP1 (60%)						
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	Angazhimi në orë	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë-shkollor	Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku	Mjedisi, loja dhe shëndeti
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	5 Pikë	2 Pikë	3 Pikë	5 Pikë	3 Pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	10 Pikë	6 Pikë	4 Pikë	10 Pikë	6 Pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	20 Pikë	9 Pikë	6 Pikë	15 Pikë	9 Pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	30 Pikë	12 Pikë	8 Pikë	20 Pikë	12 Pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	40 Pikë	15 Pikë	10 Pikë	25 Pikë	15 Pikë

Në tremujorin e dytë për VP2 (40%) do të përdorim këtë instrument vlerësues:

Instrumenti - Testi me shkrim i hartuar sipas nivelit të vështirësisë (100%) Sqarim:

- Çdo veprim përsëritet sikurse në tremujorin e parë!
- *Edhe në tremujorin e dytë kemi të drejtë të përdorim testin si instrument për VP2, por kemi të drejtë të përdorim ndonjë instrument tjetër, mirëpo duhet të miratohet nga gjithë aktoret pjesëmarrës në hartimin e planifikimit të vlerësimit brenda shkolle, e në radhë të parë nga aktivi profesional.*
- *Matrica e testit mund të ndryshohet.*
- *Pyetjet mund të hartohen sipas llojeve të ndryshme, p.sh. të hapura, me alternativë, me plotësim etj.*

Ditari i punës për vlerësimin e nxënësve është i njëjtë si në periudhën e parë, bëhet vetëm ndryshimi i instrumenteve të vlerësimit.

Tremujori i tretë i vitit shkollor**Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti****Klasa: III**

Në tremujorin e tretë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësuese:

1. Angazhimi në klasë, ku pesha e vlerësimit do të jetë 40% e notës përmblledhëse.
2. Nga plotësimi i Portofolit, ku pesha e vlerësimit do të jetë 10% e notës përmblledhëse.
3. Njohuritë dhe shkathtësitë individuale rreth sporteve, 40% e notës përmblledhëse.
4. Aktiviteti fizik jashtë orës mësimore 10%.

TREMUJORI I TRETË - VP1 (60%)						
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	Angazhimi në orën mësimore	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë-shkollor	Lojëra elementare	Lojëra popullore
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	8 Pikë	2 Pikë	2 Pikë	5 Pikë	3 Pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	16 Pikë	4 Pikë	4 Pikë	10 Pikë	6 Pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	24 Pikë	6 Pikë	6 Pikë	15 Pikë	9 Pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	32 Pikë	8 Pikë	8 Pikë	20 Pikë	12 Pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	40 Pikë	10 Pikë	10 Pikë	25 Pikë	15 Pikë

Në tremujorin e dytë për VP2 (40%) do të përdorim këtë instrument vlerësues:

Instrumenti - Puna me projekt (100%)

Ditari i punës për vlerësimin e nxënësve është i njëjtë si në periudhën e parë, bëhet vetëm ndryshimi i instrumenteve të vlerësimit

VIII. Sqarime për strategjitë dhe teknikat e të pyeturit / metodologjinë e mësimdhënies

VI. Strategjitë dhe teknikat e të pyeturit

Mjeshtëria se si të përdoren strategjitë e të pyeturit në klasë ka një ndikim të rëndësishëm në procesin e të nxënës. Strategjitë e të pyeturit në orën e mësimi janë shumë delikate, sepse pikërisht pyetjet janë ato që i japin drejtimin e duhur orës mësimore. Pyetjet e bëra nga mësuesit kanë kuptim arsimor didaktik. Ato kanë për objekt nxënësin dhe synojnë arritje në aspektin mësimor dhe edukativ.

Strategjitë e të pyeturit janë një mjet i fuqishëm për të nxitur e përkrahur zhvillimin e mendimit kritik të nxënësit. Shqetësim i çdo mësuesi/eje është mënyra si nxënësit u përgjigjen pyetjeve të shtrura nga ai/ajo. Lënda *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti*, për shkak të natyrës dhe specifikave që ka, kërkon shumëllojshmëri të mënyrave të parashtrimit të pyetjeve, ku fokusi është mbi të kuptuarit e jetës dhe të punës; konceptet dhe praktikimi i sjelljeve dhe i qëndrimeve pozitive. Me fjalë të tjera, nxënësit duhet të jenë në gjendje në vazhdimësi dhe në mënyrë aktive të zbatojnë në praktikë njohuritë e mësuara në jetën e tyre të përditshme.

Është e rëndësishme të mbahet parasysh se pyetjet duhen bërë me një gjuhë të thjeshtë dhe nxitëse. Këshillat e mëposhtme janë në sistemin e atyre që u tha deri më tani. Ato tregojnë procedurën e zakonshme të drejtimit të pyetjes dhe të marrjes së përgjigjes.

- Përdor teknikën: pyetje-pauzë-thirrje. Kjo do të thotë: shtroja pyetjen nxënësve, bëje një pauzë të shkurtër që ata të mendohen dhe, pastaj, thuaje emrin e nxënësit që doni t'i përgjigjet pyetjes. Një gjë e tillë nxit të gjithë të dëgjojnë dhe të përgatisin një përgjigje para se t'u bëhet thirrja, e cila mënjanon përgjigjen horazi.
- Të jesh sistematik, por i rastësishëm për çfarëdo që të kërkosh. Ata që do të përgjigjen nuk duhet thirrur sipas një radhe të caktuar. Në këtë mënyrë, nxënësit do të jenë më të përqendruar, pasi nuk e dinë radhën e të pyeturit. Atë e di vetëm mësuesi/ja, i cili/e cila është sistematik/e në përdorimin e skemave të ndryshme të të pyeturit.
- Pyetjet të jenë të niveleve të ndryshme, në fillim më të lehta e shkallë-shkallë më të vështirat. Më të vështirat për nxënësit e mirë dhe më të lehtat për nxënësit që përparojnë ngadalë. Kjo ndihmon në ruajtjen e niveleve të ndryshme motivuese dhe të ecurisë së mësimi.
- Mos reago kur nxënësi/ja jep përgjigje të gabuar. Mësuesi/ja nuk duhet të reagojë menjëherë për saktësinë e saj. Përvoja tregon se ka mësues që më shumë bëjnë pyetje, sesa marrin përgjigje. Aftësia dhe mjeshtëria e mësuesit qëndron në dëgjimin e dy-tri përgjigjeve dhe, pasi të bindet se nuk do t'i përgjigjen nxënës të tjerë dhe pasi e ka thjeshtësuar e ndryshuar atë, pastaj e jep përgjigjen.
- Pyet për riformulim të pyetjes, për të ndihmuar dëgjimin aktiv. Kjo bën që nxënësit të jenë të vëmendshëm në dëgjimin e përgjigjes së shokut të tyre, pasi mësuesi/ja mund të pyesë çdo çast: "... A ishte e saktë përgjigja e ...? A mund ta shprehesh me fjalë të tjera atë?"; kjo mënyrë e të pyeturit krijon gjithashtu një situatë më realiste në klasë, kontribuon në bashkëpunimin e nxënësve, duke aktivizuar edhe nxënësit e tjerë t'i përgjigjen pyetjes së shokut të tyre.

- Kalo në anën tjetër të çështjes, që të shohësh se nxënësit mund të mbrojnë përgjigjet e tyre. Pyetje të tilla si: “Pse janë këto rezultate?, Si e argumenton këtë?” etj., ndihmojnë që nxënësi/ ja të argumentojë çdo përgjigje. *Kjo jo vetëm kur zgjidhja është e saktë, por edhe kur është e gabuar. Është e dobishme të kontrolloni se si nxënësi/ ja arrin të përgjigjet dhe (pavarësisht nëse është e drejtë apo e gabuar). Kjo ua bën të mundur që të ndriçoni të vërtetën për mënyrën se si ka menduar nxënësi/ ja.*
- Kur e drejton pyetjen, përpiku të sigurohesh se është e qartë dhe e kuptueshme, duke shmangur dykuptimësitë. Nëse nxënësi/ ja është në vështirësi, është gjithmonë e nevojshme të riformulosh pyetjen në mënyrë tjetër, të ndryshme nga e para. Më e rëndësishmja është të bësh pyetje, të tregosh se je i/e interesuar për përgjigjen, të mbash kontakt me sy me nxënësit dhe të sigurohesh se edhe nxënësit e tjerë kanë mirësjellje të dëgjojnë në heshtje.
- Kur nxit ose ndihmon një nxënës/e, kujtohu se qëllimi i saj është të ndihmojë të menduarit e nxënësve e jo të marrësh përgjigjen e saktë, që mund të jetë krejt e rastësishme, nga supozimi i ndihmuar nga udhëzimet e dhëna.

Teknikat e mësimdhënies që përdorë mësuesi/ ja janë faktorë kryesorë që përcaktojnë një ndërveprim të suksesshëm. Kreativiteti i mësuesit/ es në përzgjedhjen e teknikës adekuate për temën që trajton është unik. Disa nga teknikat që përdoren për të mësuarit përmes pyetjeve janë:

Teknika: LINK (Vughan & Esters 1986)

Në mësimin e lëndës *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti*, nxënësit duhet të jenë pjesë e veprimit. Nëse ata qëndrojnë pasivë dhe vetëm dëgjojnë kur mësimdhënësi/ ja shpjegon, të nxënësve nuk është arritur ose është arritur shumë pak. Nxënësit kanë dëshirë të bëjnë pyetje, të bëjnë eksperimente dhe prova dhe entuziazmohen kur diçka ngacmon të menduarit e tyre. LINK që është akronim i fjalëve në anglisht, që në shqip do të thotë: Rendit, Kërko, Shëno dhe Mëso, (RKSHM), është një teknikë e diskutimit të hapur që nxit nxënësit në diskutim të drejtpërdrejtë për njohuritë e tyre fillestare lidhur me temën. Për zbatimin e teknikës duhet të ndiqen këta hapa:

1. Vendosim për një koncept kryesor që lidhet me materialin që do të mësojmë, në mënyrë që të nxitë përgjigje nga nxënësit. Përgjigjet shënohen në tabelë, u kërkohej nxënësve që për tri minuta të renditin në fletore lidhjet për këtë përgjigje.
2. Nxiten nxënësit që të pyesin rreth termave të renditura në tabelë. Nxënësit mund të vënë në diskutim disa nga idetë e dhëna. Megjithatë, të gjitha pyetjet drejtohen për të ndjekur nxënësit, jo mësuesin. Qëllimi i përgjigjeve (të shpejta) është të bëjë që nxënësit përmes pyetjeve që parashtrojnë të bisedojnë me njëri-tjetrin dhe të arrijnë të zbulojnë temën.
3. Gjatë shqyrtimit dhe kërkimit, nxënësit bashkëveprojnë si për të shkëmbyer njohuritë, ashtu edhe për të zgjeruar të kuptuarit e tyre mbi përgjigjen apo konceptin. Duhet t’u kujtojmë nxënësve të ndjekin rregullat, gjatë diskutimit, të respektojmë njëri-tjetrin gjatë shqyrtimit të konceptit.
4. Kur nxënësit të kenë kryer plotësisht shqyrtimet dhe komentet e tyre për temën, i fshijmë ato që kemi shkruar në tabelë. I udhëzon nxënësit të kthejnë mbrapsht fletët e tyre. Të vihet re çfarë kanë mësuar rreth fjalës treguese. Një mënyrë është që ata të shkruajnë një përkufizim për konceptin. Ajo çfarë ata shkruajnë, mund të bazohet si në përvojën e tyre, ashtu dhe në diskutimet në klasë gjatë hulumtimit. Tani nxënësit janë gati të lexojnë pjesën. Pas leximit, u kërkohej të shënojnë çfarë dinë që nga fillimi kur ndeshën në materialin e ri.

Teknika: Procedura e të ripyeturit

Sipas kësaj teknike, dy nxënës lexojnë tekstin së bashku, ndalojnë në fund të çdo paragrafi dhe pyesin njëri-tjetrin me radhë. Gjithashtu, mësimdhënësi u bënë pyetjeve nxënësve për idetë kryesore të paragrafit. Ato janë të tilla që përgjigja të mos jetë e gatshme në paragraf. Pasi të jetë përgjigjur në pyetjet e mësimdhënësit, i vjen radha nxënësit të pyes për paragrafin e njëjtë. Pasi të dy së bashku kanë hedhur dritë mbi të dhënat e paragrafit, kalojnë në paragrafin e dytë, me ç'rast bëjnë të njëjtën gjë.

Procedura e të ripyeturit mund të përdoret njëherazi me të gjithë klasën. Të gjithë nxënësit lexojnë paragrafin në heshtje. Pastaj mbyllin librat dhe me radhë fillojnë të pyesin mësuesin rreth paragrafit të lexuar. Pastaj rolet ndërrohen. Kur drejtohen pyetje është e rëndësishme që të hartohen pyetje që nuk kanë përgjigje të gatshme faktike, por që ngacmojnë përdorimin e koncepteve dhe nënkuptimeve (Vacca & Vacca 1996).

Teknika: Harta e konceptit

Harta e koncepteve (Schwartz & Raphael) është një teknikë e përshtatshme për të mësuar koncepte të ndryshme në të gjitha lëndët. Zbatimi i metodës përfshin hapat që vijojnë:

1. Paraqitet një hartë e konceptit. Bëhen pyetje që të mund të marrim si përgjigje një përkufizim të plotë. P.sh.: Çfarë është kjo?, Si duket? Cilët janë disa shembuj të saj? Në fillim modelohet dhe më pas nxënësit duhet të mësohen si ta përdorin.
2. Paraqitet një term ose koncept i ri kryesor nga materiali që do ta mësojnë nxënësit. Vihen nxënësit të punojnë në dyshe, për të krijuar një hartë të konceptit (përkufizim për konceptin e ri).

Udhëzohen të përdorin informacione nga materiali, ose duke përdorur informacione paraprake që kanë. Për shembull, në një orë mësimi nxënësit studiojnë temën “Materialet”, atyre mund t’u jepet koncepti i drurit për të bërë hartën.

3. Kur nxënësit të kenë përfunduar hartat e tyre të koncepteve, u kërkohet të shkruajnë një përkufizim të plotë për konceptin.
4. U themi nxënësve të bëjnë studime të pavarura dhe të krijojnë harta të koncepteve për termat dhe konceptet e tjera kryesore nga tekstet ose libra të tjera që mund të përdoren si material shtesë dhe plotësues.

Mund të themi se çdo teknikë ose metode mësimore u paraprijnë pyetjet, të cilat janë të pashmangshme në mësimdhënie; ne sqaruam disa prej tyre, megjithatë vlen të përmendim edhe teknikat si: Mësimdhënia e ndërsjellë, Teknikat e diskutimit, Intervista me tre hapa, Intervista me tri faza, Pyetje për autorin, Teknika e përgjigjes së shumëfishtë etj.

Mësimdhënia me nxënësin në qendër

Për realizimin e përmbajtjeve që përcaktohen në lëndën “*Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti*” për klasën e tretë, mund të përdoren metodat e ndryshme të punës, me qëllim të përmbushjes së kërkesave që ka kjo lëndë, por edhe për shkak të specifikave që mbart në vete. Disa prej metodave që e lehtësojnë zhvillimin e suksesshëm janë metodat e mësimdhënies që në qendër kanë nxënësin. Me qëllim të përmbushjes së kërkesave për nxënie cilësore, sugjerohen disa metoda, forma dhe teknika të ndryshme të punës:

- Diskutimi dhe të nxëniet në bashkëpunim (në grupe të vogla, grupe më të mëdha dhe me të gjithë nxënësit p.sh. grupe ekspertësh, simulimi i roleve etj.);
- Mësimdhënie përmes vrojtimit, demonstrimit dhe eksperimentit;
- Mësimdhënia dhe të nxëniet e diferencuar (ndihmon integrimin e modaliteteve dhe stileve të ndryshme të të nxëniet si dhe të grupimit strategjik të nxënësve bazuar në nevojat e identifikuara);
- Mësimdhënia dhe të nxëniet e integruar;
- Të mësuarit dhe të nxëniet përmes mjeteve multimediale e ne veçanti përmes kompjuterit;
- Ushtrimet me luajtje role;
- Inkurajimi i punës individuale dhe shkëmbimi i njohurive dhe shkathtësive, puna interaktive;
- Të mësuarit në natyrë dhe vizitat në objekte industriale.
- Teknikat dhe metodat e hulumtimit si: projekti (të mësuarit bazuar në projekte), zbulimi, zgjidhja e problemit, studimi i rastit, ekskursioni, vrojtimi etj.

Gjatë planifikimit të njësisë mësimore janë përdorur gjithashtu teknika të ndryshme që zhvillojnë mendimin kritik të nxënësit, siç janë: Stuhi mendimesh, Trungu i mendimeve (Kllaster), Di/Dua të di/ Mësova, Rrjeti i diskutimit, Ditari dypjesësh, Kubimi, Diagrami i Venit, Turi i galerisë, Imagjinata e drejtuar etj.

Në të gjitha rastet, zbatimi i metodave apo teknikave mësimore duhet të shoqërohet me përdorimin e materialit dhe të mjeteve përkatëse didaktike, pa të cilat nuk mund të arrihen rezultatet e pritura.

Për të përfshirë gjithë nxënësit dhe për t'i bërë ata kureshtarë për temën që trajtohet, duhet të sigurohemi që të gjithë të kenë mundësi të jenë pjesëmarrës në diskutim. Mësimdhënësi/ja duhet të marrë hapa konkretë për të aktivizuar të gjithë nxënësit në mësimdhënie; ai/ja më së miri e bënë atë përmes këtyre veprimeve:

- mësimdhënia çdoherë i përshtatet nxënies së suksesshme të nxënësve;
- krijohet një mjedis i këndshëm e miqësor në klasë, me qëllim që të nxitet interesimi dhe motivimi i nxënësve për të nxënë;
- mësuesi/ja gjatë punës/aktivizimit të nxënësve, mbikëqyr, ndihmon dhe lehtëson të nxëniet e nxënësve;
- nxënësi/ja është pjesëmarrës aktiv dhe i angazhuar/i përfshirë në aktivitetet, që nxisin nxënien dhe interesimin e nxënësve;
- temat e nxënies janë relevante dhe interesante për nxënësit;
- nxënësit inkurajohen të bëhen përgjegjës, të pavarur e reflektivë dhe të vazhdojnë nxënien gjatë gjithë jetës së tyre;
- mësuesi/ja ndjek ndryshimet individuale të nxënësve përmes vrojtimit dhe bashkëveprimit;
- aktivitetet mësimore përshtaten në bazë të nivelit zhvillimor të nxënësve;
- mësimdhënia dhe vlerësimi planifikohen, duke pasur parasysh zhvillimin individual dhe stilet e nxënies së nxënësit;
- ofrohen llojllojshmëri të mundësive të nxënies dhe të metodave të vlerësimit, për të përkrahur stilet e ndryshme të nxënies së nxënësit;
- përdoren burime të ndryshme të nxëniet që nxitin pjesëmarrjen, vëzhgimin, pavarësinë, kërkimin dhe kureshtjen e nxënësve;
- vrojtimit dhe vlerësimet e nxënësve përdoren për të planifikuar mësimdhënien e mëtejshme;
- njihen dhe trajtohen në mënyrën e duhur nxënësit e talentuar dhe ata që kanë vështirësi në të nxënë.

REFERENCA

Ministria e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë (2011), *Korniza e Kurrikulës e Arsimit .Parauniversitar të Republikës së Kosovës*, Prishtinë

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2016), *Kurrikula Bërthamë .((Klasat 0, I, II, III, IV dhe V) (e rishikuar*

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2014), *Udhëzues për zbatimin .we kurrikulës për klasën përgatitore dhe arsimin e mesëm të ulët*

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2019). *Plani dhe programi .(lëndor për klasën e tretë në arsimin e mesëm të ulët në Republikën e Kosovës (i rishikuar*

.Dashi, E.; Zhurda, Y.; Kaçurri. A., *Lojërat lëvizore dhe edukimi*

.Leka, M., *Edukim fizik, sportet dhe shëndeti*, 2018

.Bushati, E., *Lojërat tona tradicionale*

.Edvin C., *Basic locomotor skills*, 1997

.Pettijohn, Terry F., *Psikologji*

<https://www.liveabout.com/when-should-kids-start-gymnastics-training-1715016>

<https://kidshealth.org/en/kids/stay-healthy/?WT.ac=k-nav-stay-healthy>

<https://kidshealth.org/en/kids/ill-injure/?WT.ac=k-nav-ill-injure>

<https://kidshealth.org/en/kids/feeling/?WT.ac=k-nav-feeling>

Katalogimi në botim (CIP)
Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

37.016:796(072)(075.2)

Avdiu, Arbër

Libër për mësuesin : edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3 /
Arbër Avdiu. - Prishtinë : Pegi, 2021. - 65 f. : ilustr. ; 26 cm.

ISBN 978-9951-786-37-9