

Mimoza Shkodra Keida Ushtelenca

Libër për mësuesin

Edukatë fizike sportet dhe shëndeti

5



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

Libër për mësuesin

Edukatë fizike sportet dhe shëndeti

5

ISBN: 978-9951-786-58-4



9 789951 786584



BOTIME



Prof. as. dr. Mimoza Shkodra

Dr. Keida Ushtelenca

LIBËR PËR MËSUESIN

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 5

Për klasën e pestë të arsimit 9-vjeçar

BOTIME



Prishtinë, 2022



Lejohet për botim teksti shkollor për klasën e pestë, me vendim të Ministrisë së Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, nr. XXX, të datës XXX.

BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTI-t: Malsor Gjonbalaj, Kosovare Dragusha Krasniqi,
Vjollca Cikaqi
Redaktor: Beniamin SHURDHI
Paraqitja grafike: Ilmi SHAHU
Kopertina: Enkeleda REXHA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-786-58-4

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, gusht 2022
Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohej çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje, shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht, pa miratimin paraprak nga botuesi.

Botime Pegi: cel: +355 069 40 075 02;
e-mail: botimepegi@botimepegi.al; web: www.botimepegi.al
Spektori i shpërndarjes: cel: +355 069 20 267 73; 069 40 106 88;
e-mail: marketing@botimepegi.al
Shtypshkronja Pegi: cel: +355 069 40 075 01;
e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

PËRMBAJTJE

PARATHËNIE	5
PLANI VJETOR: 2022-2023	6
PLANI DYMUJOR: SHTATOR-TETOR	7
PLANI DYMUJOR: NËNTOR-DHJETOR	10
PLANI DYMUJOR: JANAR-SHKURT	13
PLANI DYMUJOR: MARS-PRILL	16
PLANI DYMUJOR: PRILL-MAJ	19
PLANI DYMUJOR: QERSHOR	21
ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	23

PARATHËNIE

Të nderuar mësues!

Shëndeti është një koncept shumëdimensional, i cili përfshin zhvillimin fizik, mendor, social dhe emocional të fëmijës, dhe ruajtja e tij duhet të jetë mision i familjes e mësuesit.

Ky libër ndihmës për Ju, bazuar në kurrikulën e re arsimore dhe sipas shkallës përkatëse dhe niveleve të kompetencave, është hartuar në mënyrë që t'ju lehtësohet sa më shumë puna Juaj me nxënësit, me qëllim përmirësimin e mësimdhënies në lëndën e Edukatës Fizike, Sportet dhe Shëndeti.

Libri i mësuesit për klasën V ofron shembuj të modeleve praktike të planifikimeve mësimore, të metodologjisë së mësimdhënies dhe burimeve të informacionit për arritjen e rezultateve lëndore, të cilat ndihmojnë ndërlidhjen e kurrikulës me proceset praktike të mësimdhënies dhe mësimnxënies në shkolla.

Libri i nxënësit përmban gjithçka që iu nevojitet përgjatë vitit shkollor në lidhje me procesin mësimor. Modelet e sugjeruara të ky libër mësuesi, me tema, kompetenca, rezultate lëndore, faza, veprimtari dhe detyra sipas tematikës, ju lehtësojnë punën në mësimdhënie, por gjithmonë duhet të jeni kreativë tuaj në zbatimin praktik të këtyre planeve.

Objektiv për Ju, të nderuar mësues/se, duhet të jetë zhvillimi shëndetësor dhe mirëqenia e nxënësve dhe, krahas kësaj, duhet pasur parasysh që ata me potencial të lartë në sporte të ndryshme, të orientohen në klubet e komunave Tuaja dhe, po ashtu, të kombinohet plan-programi me fëmijët me aftësi ndryshe.

“Asgjë nuk e varfëron dhe e shkatërron trupin e njeriut më shumë sesa mosveprimi fizik”

Aristoteli

PLANI VJETOR: 2022-2023

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: V

TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE							Kontributi në rezultatet e të nxënit 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 e parë) 10 orë	Prill-maj 13 orë	Qershor 5 orë		
TEMA 2: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike TEMA 5: Kultivimi i kulturës së higjienës	TEMA 1: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente	TEMA 6: Barnat dhe efektet e tyre pozitive – 8 orë	TEMA 4: Ushqimi dhe prejardhja e tij	TEMA 3: Lojërat elementare dhe ato sportive	TEMA 7: Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj	I. Komunikues efektiv I. 1, 2, 3, 7 II. Mendimtar kreativ II. 1, 3, 6 III. Nxënës i suksesshëm III. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 IV Kontribues produktiv IV. 2, 3, 4, 5, 6, 9 V. Individ i shëndoshë V. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 VI. Qytetar i përgjegjshëm VI. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	

PLANI DYMUJOR: SHTATOR-TETOR

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa V

Tema mësimore: ZHVILLIMI I AFTËSIVE FIZIKE DHE MOTORIKE, KULTIVIMI I KULTURËS SË HIGJENËS

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

Mendimtar kreativ

- II. 1. Gjen veçoritë (në njërin nga aspektet: matematikore, të shkencave të natyrës apo të fushave të tjera) e një objekti, dukurie apo ngjarjeje të dhënë në detyrë, ndan dhe krahason më pas në grup gjetjet e veta.

Nxënës i suksesshëm

- III. 2. Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në një material tjetër, për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.
- III. 3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.
- III. 4. Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes.
- III. 5. Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë, aktivitet, duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë.
- III. 7. Identifikon njohuritë që ka, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

Kontribuues produktiv

- IV. 2. Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).
- IV. 4. Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet një aktiviteti që bëhet në shkollë dhe një tjetri në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup.
- IV. 5. Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet... etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.
- IV. 6. Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) në mjedisin që e rrethon dhe

tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

Individ i shëndoshë

- V. 1. Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit në të cilin jeton dhe vepron.
- V. 2. Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores, edhe në ato të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
- V. 3. Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si: shkrim, vizatim etj.) me ushqimet që konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet, duke ndërmarrë masa preventive për t'u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre.
- V. 4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V. 6. Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti me të cilin është ballafaquar apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.
- V. 7. Kujdeset për mjedis të shëndoshë në të cilin realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme pune (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, pastërti, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).

Qytetar i përgjegjshëm

- VI. 2. Diskuton në grup dhe, në bashkëpunim me anëtarët e tjerë, vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si: rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.
- VI. 6. Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.
- VI. 7. Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme nga të cilët kërkohet ndihma në situata rreziku për shëndetin e tij, fizik apo mendor, të shkaktuara nga natyra apo nga njeriu (një ngjarje e dhënë nga mësuesi apo e marrë nga jeta e përditshme). Më pas, në lidhje me këtë, diskuton në grup.

Rezultatet e të nxëë arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

- Vlerëson zhvillimin e ushtrimeve të formimit dhe rëndësinë e lëvizjes për një jetë të shëndetshme.
- Praktikon ushtrime për zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të trupit.
- Njeh dhe zbaton qëndrimin e drejtë dhe të rregullt të trupit dhe rëndësinë e tij.
- Praktikon ecje, vrapime në distanca të shkurtra dhe hedhje.
- Praktikon ushtrime të lira gjimnastikore me mjete.
- Praktikon ushtrime të lira nga gjimnastika ritmike me rekuizita.
- Praktikon vallen e Kosovës.
- Vlerëson rëndësinë e mbajtjes së higjienës personale.
- Vlerëson rëndësinë e sistemit imunitar dhe ruajtjen e tij.
- Identifikon reaksionet alergjike që mund të vijnë nga ushqimet e ndryshme.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temën mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
TEMA 2: Zhvillimi i afësive fizike dhe motorike	Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare dhe sportive, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.	- Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit - Deformimet dhe dëmtimet që sjell pasiviteti - Atletika - Gjimnastika - Gjimnastika ritmike - Vallet popullore dhe kërcimi modern	18 orë	Bashkëbiseduese Punë grupore Punë në çift Punë individuale Demonstruese Vizualizim Mësimi përmes lojës Stuhi mendimesh Punë e pavarur Pena e mendimeve Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di Diskutim për njohuritë paraprake	- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta - Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese - Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta - Me pikë për vepërime individuale - Me pikë, për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës - Me pikë, për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme	- Gjuhë dhe komunikim - Shkathësi për jetë - Natyra dhe njeriu - Shoqëria dhe mjedisi	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5” https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p00280-devel.pdf
TEMA 5: Kultivimi i kulturës së higjienës	Praktikon shprehje për higjienën personale, higjienën e shtëpisë dhe atë të ushqimit që konsumon.	- Higjiena personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet - Viruset dhe bakteret - Alergjitë dhe intoleranca ushqimore					

PLANI DYMUJOR: NËNTOR-DHJETOR

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: V

Tema mësimore: MENAXHIMI I EMOCIONEVE DHE REAGIMI NË SITUATA EMERGJENTE

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

Mendimtar kreativ

- II. 1. Gjen veçoritë (në njërin nga aspektet: matematikore, të shkencave të natyrës apo të fushave të tjera) e një objekti, dukurie apo ngjarjeje të dhënë në detyrë, ndan dhe krahason më pas në grup gjetjet e veta.
- II. 3. Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme prej kartoni, plasteline, argjile, si dhe nga materiale të ndryshme ricikluese, duke u mbështetur në imagjinatën e vet.

Nxënës i suksesshëm

- III. 1. Përzgjedh materialet/mjetet, si letrën, plastelinën, shkopinj të, ngjyrat, numëratoren, etj., për kryerjen e një detyre të caktuar dhe arsyeton zgjedhjen që ka bërë.
- 7. Identifikon njohuritë që ka, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

Kontribuues produktiv

- IV. 2. Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion për kryerjen e një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).
- IV. 3. Diskuton me moshatarët për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë apo për një grup të caktuar njerëzish në raport me të tjerët apo me mjedisin që e rrethon, gjatë realizimit të një aktiviteti të caktuar.
- IV. 5. Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet... etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.

Individ i shëndoshë

- V. 2. Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores, edhe në të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).

- V. 4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V. 5. Bashkëpunon me të tjerët, pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.
- V. 6. Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti me të cilin është ballafaquar apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.

Qytetar i përgjegjshëm

1. Prezanton rolet dhe detyrat e anëtarëve të familjes së vet apo të ndonjë grupi në të cilin është pjesëmarrës (grup loje, aktiviteti), me theks në detyrat e veta, dhe i diskuton me bashkëmoshtarët.
3. Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.
4. Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).
5. Veçon ndonjë organizim në familje, në klasë apo në lagje dhe i përshkruan përmes formave të ndryshme të shprehjes së kontributit individual të anëtarëve për realizimin e përbashkët të tij.

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

- Vlerëson zhvillimin e ushtrimeve të formimit dhe rëndësinë e lëvizjes për një jetë të shëndetshme.
- Diskutim rreth situatave të mosmarrëveshjeve dhe si të zgjidhen ato.
- Diskuton rreth mënyrës së gjithëpërfshirjes dhe barazisë së fëmijëve me nevoja të veçanta.
- Praktikon dhe mëson të kuptojë veten dhe të përdorë teknika për menaxhimin e saj.
- Demonstron hapat që duhen ndjekur në rast tërmeti, zjarri ose përmytjeje.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente	Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmas të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive.	- Përfitimet prej lëvizjes dhe vepërimitarise fizike - Sjellja ime në raport me bashkëmoshatarët - Shkolla dhe mjedis ku jetoj - Emocionet dhe menaxhimi i tyre - Reagimi në situata emergjente - Dhënia e ndihmës së parë	16 orë	- Përkthim verbal i lëvizjeve që duhen përmituar. - Bashkëbisedues - Punë grupore - Punë në çift - Punë individuale, - Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese - Demonstruese - Vizualizim - Mësimi përmes lojës - Stuhi mendimesh - Punë e pavarur - Pema e mendimeve - Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di - Diskutim për njohuritë para-prake	- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta - Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese - Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta - Me pikë, për vepërime individuale - Me pikë, për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës - Me pikë, për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme	- Gjuhë dhe komunikim - Shkathësi për jetën - Zhvillim dhe aftësi për jetë - Natyra dhe njeriu - Shoqëria dhe mjedisi	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”

PLANI DYMUJOR: JANAR-SHKURT

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: V

Tema mësimore: BARNAT DHE EFEKTET E TYRE POZITIVE

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

Komunikues efektiv

- I.1 Lexon me zë një tekst të palexuar më parë, së paku prej një gjysmë faqeje, që ka të bëjë me një temë që i përshtatet moshës.
- I.2. Shkruan një tekst të shkurtër (rreth gjysmë faqeje - rreth 250 fjalë) për një temë të caktuar.

Nxënës i suksesshëm

- III. 2. Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në ndonjë material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.
- III. 4. Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin apo detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes.
- III. 7. Identifikon njohuritë që ka, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuara dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

Kontribuues produktiv

- IV. 3. Diskuton me moshatarët për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë apo për një grup të caktuar njerëzish në raport me të tjerët apo me mjedisin që i rrethon, gjatë realizimit të një aktiviteti të caktuar.

Individ i shëndoshë

- V.2. Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores, ashtu edhe në të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
- V. 3. Bën një listë (me njërin nga format shprehëse, si: shkrim, vizatim etj.) me ushqimet që konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien, si dhe ndërmerr masa preventive për t'u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre.

4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V. 5. Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitetet në klasë/shkollë apo jashtë saj.

Qytetar i përgjegjshëm

- VI. 7. Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme nga të cilët kërkohet ndihma në situata rreziku për shëndetin e vet, fizik apo mendor, të shkaktuara nga natyra apo nga njeriu (një ngjarje e dhënë nga mësuesi apo e marrë nga jeta e përditshme). Më pas diskuton në grup rreth situatës.

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

- Praktikun moskonsumimin e barnave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri.
- Identifikon llojet e bimëve mjekësore.
- Identifikon substancat që krijojnë varësi.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxëniet për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Barnat dhe efektet e tyre pozitive	Identifikon rreziqet e konsumimit të bar-nave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri dhe analizon situatat kur kemi nevojë për konsumimin e tyre.	- Barnat dhe shëndeti - Bimët mjekësore - Substancat që krijojnë varësi - A mund të luaj kur jam sëmurë?	12 orë	- Bashkëbisedues - Punë grupore - Punë në çift - Punë individuale - Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese - Demonstruese - Vizualizim - Struhi - mendimesh - Punë e pavarur - Pema e mendimeve - Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di - Diskutim për njohuritë paraprake	- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) - Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor) - Me sistem pikësh, për ushtrimet e veçanta - 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	- Gjuhë dhe komunikim - Shkathësi për jetë - Zhvillim dhe aftësi për jetë - Natyra dhe njeriu - Shoqëria dhe mjedisi	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”

PLANI DYMUJOR: MARS-PRILL

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: V

Tema mësimore: USHQIMI DHE PREJARDHJA E TIJ

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

Komunikues efektiv

- I.3. Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup, me kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

Nxënës i suksesshëm

- III. 7. Identifikon njohuritë që ka, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuara dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

Kontribuues produktiv

- IV. 6. Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

Individ i shëndoshë

- V. 1. Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh.: fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit në të cilin jeton dhe vepron.
- V. 2. Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores, edhe në të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
- V. 3. Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si: shkrim, vizatim etj.) me ushqimet që konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerri masa preventive për t'u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre.
- V. 4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V. 7. Përkujdeset për mjedis të shëndoshë kur realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme pune (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, pastërti, mbajtje mirë të sendeve që e rrethojnë etj.).

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

- Vlerëson rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm dhe nevojën për aktivitete fizike.
- Vlerëson rëndësinë e ushqimit të pasur, pushimit dhe aktivitetit fizik për një jetë cilësore dhe të shëndetshme.
- Vlerëson rëndësinë e vitaminave që trupi ka nevojë.
- Vlerëson rëndësinë e kripërave minerale.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Ushqimi dhe prejidhja e tij	Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe për nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike.	• Ushqehem shëndetshëm • Si të jem aktiv dhe i shëndetshëm • Rëndësia e vitaminave • Kripërat minerale	10 orë	• Bashkëbisedues • Punë grupore • Punë në çift • Punë individuale • Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese • Demonstruese, • Vizualizim • Stuhi • mendimesh - Punë e pavarur • Pema e mendimeve • Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di • Diskutim për njohuritë paraprake	• Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) • Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor) • Me sistem pikësh, për ushtrimet e veçanta • 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 • Pema e mendimeve	• Gjuhë dhe komunikim • Shkathësi për jetë • Zhvillim dhe aftësi për jetë • Natyra dhe njeriu • Shoqëria dhe mjedisi	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”

PLANI DYMUJOR: PRILL-MAJ

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: V

Tema mësimore: LOJËRAT ELEMENTARE DHE ATO SPORTIVE

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

Nxënës i suksesshëm

- III. 1. Përzgjedh materialet/mjetet, si: letrën, plastelinën, shkopinj të, ngjyrat, numëratoren etj., për kryerjen e një detyre të caktuar dhe arsyeton zgjedhjen që ka bërë.
- III. 2. Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në ndonjë material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.
- III. 3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.
- III. 4. Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes.
- III. 7. Identifikon njohuritë që ka, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuara dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

Individ i shëndoshë

- V. 2. Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores, edhe në të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
- V. 7. Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat kur realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme pune (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, pastërti, mbajtje mirë të sendeve që e rrethojnë etj.).

Qytetar i përgjegjshëm

- VI. 2. Diskuton në grup dhe, në bashkëpunim me të tjerët, vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.

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

Praktikon lëvizje të ndryshme shkathtësie, aftësi motorike dhe lëvizje me top.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Lojërat elementare dhe ato sportive	Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike.	- Lojërat elementare dhe rëndësia e tyre - Lojërat sportive dhe rëndësia e tyre - Loja e basketbollit - Loja e voleybollit - Loja e futbollit - Loja e hendbollit	13 orë	- Bashkëbisedues - Punë grupore - Punë në çift - Punë individuale - Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese - Demonstruese - Vizualizim - Stuhi mendimesh - Punë e pavarur - Pema e mendimeve - Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di - Diskutim për njohuritë paraprake	- Përkrahim gojor i lëvizjeve që duhen përmirësuar - Pjesëmarrje aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) - Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese - Video-incizimet - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta - Lista e kontrollit - Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore - Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë gjatë ekzekutimit të lëvizjeve - Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë	- Gjuhë dhe komunikim - Shkathësi për jetë - Zhvillim dhe aftësi për jetë - Natyra dhe njeriu - Shoqëria dhe mjedisi	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”

PLANI DYMUJOR: QERSHOR

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: V

Tema mësimore: KUJDESI PËR MJEDISIN KU LUAJ DHE JETOJ

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

Komunikues efektiv

- I.7. Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe atë të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet, apo ndonjë ngjarje shoqërore dhe e prezanton para të tjerëve.

Kontribuues produktiv

- IV. 6. Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

Individ i shëndoshë

- V. 1. Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh.: fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit në të cilin jeton dhe vepron.
7. Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme pune (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, pastërti, mbajtje mirë të sendeve që e rrethojnë etj.).

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

- Identifikon rëndësinë e mirëmbajtjes së mjedisit si detyrë qytetare dhe të rëndësishme për shëndetin.
- Praktikon plan për veprimtari në natyrë.
- Praktikon mbrojtjen e mjedisit dhe identifikon ndikimin e mjedisit në zhvillimin e aktiviteteve fizike.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temën mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj	Identifikon rëndësinë e mjedisit dhe mirëmbajtjen e tij, si detyrë qytetare dhe morale që ka secili nga ne dhe përfitimet që marrim prej saj.	- Përfitimet prej aktivitetit në natyrë - Plan i thjeshtë për një veprimtari në natyrë - Ndikimi i mjedisit në aktivitetet fizike	5 orë	- Bashkëbisedues - Punë grupore - Punë në çift - Punë individuale - Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese - Demonstruese, - Vizualizim - Stuhi mendimesh - - Punë e pavarur - Pema e mendimeve - Rrjeti i diskutimit Di – - Dua të di - Diskutim për njohuritë paraprake	- Përkthim gojor i lëvizjeve që duhen përmirësuar. - Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) - Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese - Video-incizimet - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta - Lista e kontrollit - Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore - Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë gjatë ekzekutimit të lëvizjeve - Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë	- Gjuhë dhe komunikim - Shkathësi për jetë - Natyra dhe njeriu, - Shoqëria dhe mjedisi	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente		Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmes të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): V.2; V.4; V.5			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson zhvillimin e ushtrimeve të formimit dhe rëndësinë e lëvizjes për një jetë të shëndetshme			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Përfitimet prej lëvizjes dhe veprimtarisë fizike			
Fjalët kyçe: aktivitet fizik, ushtrime formimi, ecje, frymëmarrje, lëvizje			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - përshkruan emocionet para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive; - praktikon teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve; - identifikon hapat e reagimit në situata emergjente në shkollë; - përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë. Kriteret e suksesit: - Ndihmon ata që kanë nevojë.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Zhvillim dhe aftësi për jetë			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi parë: Bëjmë rreshtimin e nxënësve sipas komandave, fillojmë me evidentimin e tyre dhe prezantimin e njësisë mësimore; vrapim i lehtë për nxehtë.			
Hapi i dytë: Shpjegimi dhe demonstrimi i ushtrimeve të formimit që duhet të zbatohen edhe në kombinim me frymëmarrjet e thella: - zhvillim i frymëmarrjeve në kombinim me ushtrimet e formimit; - zhvillim i kombinuar i lëvizjeve me ushtrime të formimit.			
Hapi i tretë: Ecje e lehtë e shoqëruar me lëvizje për çlodhje.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
U jepet detyrë që çdo mëngjes të përsërisin ushtrimet e formimit për 10 min. në shtëpi.			
Reflektim për rrjedhën e orës mësimore			
Vlerësimi mbështetet në përcjelljen dhe realizimin e drejtë të ushtrimeve të formimit.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente		Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmes të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): II.1.3 III.1.7 IV. 2.3.5			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Diskutim rreth situatave të mosmarrëveshjeve dhe si të zgjidhen ato			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Sjellja ime në raport me bashkëmoshatarët			
Fjalët kyçe: rregulla, shoqëri, sport, mosmarrëveshje, respekt			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - shpjegon pse shoqëria njerëzore është e ndërtuar mbi rregulla; - dallon shkaqet e mosmarrëveshjeve në sport; - diskuton rrugët e zgjidhjes së mosmarrëveshjeve dhe i praktikon ato. Kriteret e suksesit: - respekti ndaj të tjerëve.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore dhe pyeten nëse kanë dëshirë të marrin pjesë në lojëra. Hapi i dytë: Të zhvillohet një lojë basketbolli dhe, nga loja, të arrijnë të reflektojnë për sjelljet e tyre, duke bërë vetëvlerësim. Çfarë kuptojmë me sjellje? Pse duhet të sillemi mirë në shoqëri? Pse sjellja është e rëndësishme në sport? Vetëvlerësim për mënyrën e sjelljes gjatë mosmarrëveshjeve në lojë. Hapi i tretë: Komentim për njohuritë e arritura.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit bëjnë vetëvlerësim.			
Reflektim për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit bëjnë vetëvlerësim.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente		Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmes të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): V.6. VI.1.3.4.5.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Diskuton rreth mënyrës së gjithëpërfshirjes dhe barazisë së fëmijëve me nevoja të veçanta			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Shkolla dhe mjedisi ku jetoj			
Fjalët kyçe: miqësor, nevoja të veçanta, fëmijët, gjithëpërfshirje, barazi, sjellje			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - shpjegon konceptin e gjithëpërfshirjes; - diskuton në grupe mbi të drejtat e njerëzve me aftësi ndryshe/nevoja të veçanta; - luan lojë me role mbi gjithëpërfshirjen dhe mjedisin miqësor e të barabartë për të gjithë. Kriteret e suksesit: - Mikpritja dhe rëndësia e gjithëpërfshirjes.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore. Hapi i dytë: Çka kuptojmë me gjithëpërfshirje? Cilat janë të drejtat e fëmijëve me aftësi ndryshe? Pse është e rëndësishme sjellja njerëzore? Pse duhet të përkrahen edhe në sport? Hapi i tretë: Komentim për njohuritë e arritura.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësve iu jepet detyrë që ta praktikojnë mikpritjen në çdo vend që ata gjenden.			
Reflektim për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit bëjnë vetëvlerësim.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente		Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmes të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.8. V.4. 5.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon dhe mëson të kuptojë veten dhe të përdorë teknikë për menaxhimin e saj			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Emocionet dhe menaxhimi i tyre			
Fjalët kyçe: emocion, situatë, ndryshime fiziologjike, emocion pozitiv, emocion negativ, menaxhim, sport			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: <i>Diskuton</i> mbi emocionet në sport. <i>Hulumton</i> rëndësinë e menaxhimit të emocioneve pozitive e negative lidhur me veprimtarinë fizike. - Praktikon teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve (p.sh. teknika EFT) Kriteret e suksesit: - Merr pjesë në aktivitetet e ndryshme. - Bisedë me prindërit, mësuesin/en për njësinë mësimore.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore. Hapi i dytë: Krijojmë një aktivitet nëpërmjet të cilit nxënësit e kuptojnë veten e tyre dhe se si mund të menaxhojnë stresin apo ndjesitë që sjell loja; gjithashtu të kuptojnë se si të arrijnë të menaxhojnë emocionet e tyre me ndihmën e teknikave të ndryshme. Të shkruajnë në një letër ndjesitë që iu janë paraqitur gjatë lojës apo edhe në ndonjë situatë stresuese në të cilën janë gjendur më përpara. Hapi i tretë: Praktikojnë njërin nga teknikat për menaxhimin e emocioneve (teknika EFT apo rregullin 5-sekondësh etj.). Shih: https://www.youtube.com/watch?v=tchTNVWCxwE			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të përsërisin një nga teknikat e mësuara në klasë kur ata shqetësohen për diçka.			
Reflektim për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen duke iu dhënë motiv që të mos stresohen dhe gjithashtu të bisedojnë me prindërit dhe mësuesen për emocionet dhe shqetësimet që ata kanë.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente		Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmes të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): V. 7, VI. 8.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Demonstron hapat që duhen ndjekur në rast tërmeti, zjarri ose përmbytjeje			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Reagimi në situata emergjente			
Fjalët kyçe: mjedis, emergjenca civile, fatkeqësi natyrore			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - shpjegon kuptimin e situatave emergjente; - identifikon hapat e reagimit në situata emergjente në shkollë; - praktikon veprime që kryen në rast të një situatë emergjente. Kriteret e suksesit: - demonstron shkathhtësi të situatave emergjente; - përshkruan situata emergjente në shkollë; - demonstron shkathhtësi.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore. Hapi i dytë: Shpërndajuni nxënësve nga një fletë dhe kërkoni që ata të listojnë situatat emergjente në shkollë (të shkruara apo të vizatuara) dhe të bashkëbisedohet në lidhje me institucionet që janë në mbrojtje të njerëzve kur ata janë në rrezik. Tregojuni për rreziqet që vijnë nga natyra, si: tërmeti, zjarri dhe përmbytjet. Po ashtu, informoni nxënësit për numrat që iu vijnë në ndihmë në rast nevojë: Policia 192; Zjarrfikëset 193; Ndihma e Shpejtë 194; Fatkeqësi natyrore 112. Hapi i tretë: Të improvizohet me nxënësit një nga rastet e rrezikut se si duhet të reagojnë.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të hulumtojnë për rreziqet.			
Reflektim për rrjedhën e orës mësimore			
Të bëhet vlerësim individual.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente		Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmes të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive me mjete.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3; II.1,6; III:1,8; V.2,8;; VI.2,8			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Demonstron hapat që duhen ndjekur në rast tërmeti, zjarri ose përmbytjeje.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Dhënia e ndihmës së parë			
Fjalët kyçe: dëmtim, ndihmë e parë, situatë emergjente			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - liston mënyrat e dhënies së ndihmës së parë; - përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë; - praktikon rregullat kryesore të ndihmës së parë në rast dëmtimi. Kriteret e suksesit: - Ndihmon të tjerët kur kanë nevojë.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://www.verywellhealth.com			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore. Hapi i dytë: Bashkëbisedim me nxënësit në lidhje me reagimin ndaj lëndimeve të tyre apo të tjerëve, si dhe rëndësinë e hapave që duhen ndërmarrë në situata emergjente. Hapi i tretë: Të realizohet një lojë duke improvizuar një rast lëndimi, ku nxënësit fillojnë të praktikohen për hapat që duhen ndërmarrë për dhënien e ndihmës së parë.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të hulumtojnë për rreziqet dhe lëndimet që mund të shkaktohen.			
Reflektim për rrjedhën e orës mësimore			
Vlerësim individual nga mësuesi/ja dhe vlerësim i ndërsjellë nga fëmijët.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare dhe sportive, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): IV.9; V.1,2; V.9			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon ushtrime për zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të trupi			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit			
Fjalët kyçe: rritje dhe zhvillim fizik, muskuj, kocka, lëvizje			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Ekzekuton lëvizje dhe ushtrime të ndryshme për zhvillimin e gjithanshëm trupor Kriteret e suksesit: I praktikon drejt ushtrimet			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://www.highlineschools.org			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim; Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore. Hapi i dytë: Nxënësit bëjnë nxemjen e organizmit dhe zgjatjen e muskujve, duke vrapuar të pavarur. Pastaj, ushtrimet e formimit në rreth dhe mënyrën e frymëmarrjes gjatë ekzekutimit të tyre. • Qëndrim me këmbë të bashkuara, krahët para dhe prapa. • Njëlloj me gjysmëkëmbëmbledhur. • Qëndrim me këmbë të hapura anash dhe nga poshtë, lirshëm.- Qëndrim në këmbë, këmba e djathtë hidhet para, përkulje e trungut djathtas, krahë i majtë lart i mbledhur me parakrahun përmbi ballë, me dorën e djathtë të kapet thembra e këmbës së djathtë dhe të qëndrojnë disa sekonda. • Njëlloj edhe me dorën dhe këmbën e majtë. (Është me rëndësi të vëzhgohen nxënësit gjatë ekzekutimit të ushtrimeve që ato të behën saktë.) Hapi i tretë: Të realizohen vrapime në distanca të shkurta shpejtësie në dyshe dhe të realizohen gjithashtu ushtrime për zgjatjen e muskujve dhe çlodhjeje.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të praktikohen ushtrimet në shtëpi në çdo mëngjes			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore:			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme duke mbajtur qëndrim të drejtë dhe të rregullt të trupit.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.3,5; V.2,9.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Njeh dhe zbaton qëndrimin e drejtë dhe të rregullt të trupi dhe rëndësinë e tij.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Deformimet dhe dëmtimet që sjell pasiviteti			
Fjalët kyçe: shtyllë kurrizore, baraspeshë, qëndrim i gabuar, deformim			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Ekzekuton joga dhe lëvizje duke mbajtur qëndrim drejt. Kriteret e suksesit: Nxënësit kuptojnë rëndësinë e mbajtjes së qëndrimit drejt dhe e praktikojnë atë.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://www.highlineschools.org			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Shkathësi për jetë			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore. Hapi i dytë: Nxënësit bëjnë përgatitjen për joga të demonstruara nga mësuesja (sipas mënyrës së ekzekutimit të jogës për fëmijë dhe duke shpjeguar mënyrën e frymëmarrjes).			
			
Hapi i tretë: Nxënësit tregojnë se cilën pjesë e kishin më të vështirë.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit këshillohen që jogën ta përdorin edhe në shtëpi			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme duke mbajtur qëndrim të drejtë dhe të rregullt të trupit.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 4.7.8; V.2: VI.2			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): praktikon ecje, vrapime në distanca të shkurtra dhe hedhje			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: atletika			
Fjalët kyçe: vrapim, hedhje, kërcim së larti, kërcim së gjati			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Ekzekuton ecje, vrapime dhe hedhje Kriteret e suksesit: Nxënësi vrapon në distancë prej 20-40 m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar dhe gjithash-tu ekzekuton ecje dhe hedhje.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://www.tiwariacademy.com/physical-education/athletics/			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Shkathësi për jetë			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Të gjithë nxënësit rreshtohen dhe marrin informacion për orën mësimore. Të informohen shkurtimisht për vrapimet dhe mënyrën e vrapimeve. Atletika është mbretëresha e sporteve, në distanca të shkurtra dhe të gjata.			
Hapi i dytë: Formohen dy ose tri kolona (varësisht nga numri i nxënësve) dhe fillohet demonstrimi nga ana e mësueses për ekzekutimin teknik të vrapimit. Me komandën e mësuesit/es, nxënësit fillojnë vrapimin. Pas kësaj, mund të zhvillojmë një garë në mes të grupeve deri sa të nxirret fituesi.			
Vrapimet mund të ekzekutohen drejt apo zigzag.			
E njëjta mënyrë të ekzekutohet edhe për ecjen e shpejtë dhe hedhjet.			
Mësimdhënësi/ja kujdeset për formimin e grupeve dhe ato të përcaktohen sipas zhvillimit motorik të tyre.			
Hapi i tretë: diskutim i lirë për njësinë mësimore.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të praktikojnë vrapimin.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Vlerësim individual për të dalluarit dhe fjalë motivuese për të gjithë.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Praktikon ushtrime të lira gjimnastikore me rekuizita	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.2,7: V.2,4,6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon ushtrime të lira gjimnastikore me mjete			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjimnastika			
Fjalët kyçe: gjimnastikë, kapërdimje para-prapa, vertikale mbi shpatulla, vertikale mbi kokë e duar, urë, sparkatë, balancë			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore			
Nxënësi/ja: Ekzekuton lëvizje të ndryshme, si kapërdimje, zvarritje etj.			
Kriteret e suksesit: Nxënësit kuptojnë rëndësinë e ekzekutimit të lëvizjeve trupore.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, Mahmuti, F. Gjimnastika. 2014. Tetove			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Shkathësi për jetë			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Të gjithë nxënësit rreshtohen dhe marrin informacion për orën mësimore. Të informohen shkurtimisht për gjimnastikën në përgjithësi dhe atë mbi vegla në veçanti.			
Hapi i dytë: Fillojnë me nxemjen e organizmit, duke bërë pak vrapim, dhe nxemje të nyjeve.			
Formohen dy ose tri kolona (varësisht nga numri i nxënësve) dhe fillohet demonstrimi nga ana e mësueses për ekzekutimin teknik të kapërdimit mbi dyshekun gjimnastikor.			
Me komandën e mësuesit/es nxënësit fillojnë kapërdimin (sipas radhës), me asistencën e mësuesit/es, i/e cili/a duhet të jetë i/e ulur në gjunjë afër dyshekut për të bërë asistimin.			
E njëjta mënyrë e punës duhet të vazhdojë edhe për balancën (ekuilibrin), sparkatën, vertikalen mbi shpatulla, vertikalen mbi kokë e duar dhe ura.			
Hapi i tretë: Diskutim i lirë për njësinë mësimore.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënëseve iu jepet detyrë që të hulumtojnë për gjimnastikën.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Praktikon ushtrime të lira të gjimnastikës ritmike me dhe pa rekuizita	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.2,7: V.2,4,6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon ushtrime të lira nga gjimnastika ritmike me rekuizita			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjimnastika ritmike			
Fjalët kyçe: rekuizitë, ecje, vrapim, kërcim, rrotullim, fjongo, top			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Praktikon ushtrime themelore nga gjimnastika ritmike. Kriteret e suksesit: Praktikojnë ushtrime nga gjimnastika ritmike me dhe pa mjete.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, Mahmuti, F. Gjimnastika. 2014. Tetove			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Shkathësi për jetë			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Të gjithë nxënësit rreshtohen dhe marrin informacion për orën mësimore. Të informohen shkurtimisht për gjimnastikën ritmike. Hapi i dytë: Fillojnë me nxemjen e organizmit, duke bërë pak vrapim, dhe nxemjen e nyjeve. Formohen dy ose tri kolona (varësisht nga numri i nxënësve) dhe fillohet demonstrimi nga ana e mësueses për mënyrën e ekzekutimit të elementeve nga gjimnastika ritmike me top dhe fjongo. Ushtrimet. Të ndahen nxënësit në grupe dhe sipas gjinisë (djemtë me topin, ndërsa vajzat me fjongo) - Hedhje dhe kapje e topit - Lëvizje e fjongos nga të gjitha rrafshet. - Goditje ritmike me topin - Vrapim me fjongo. - Hedhje dhe kapje e topit - Gjarpërime dhe spirale horizontale me fjongo. - Rrokullisje e topit - Tetëshe me fjongo etj. Hapi i tretë: Diskutim i lirë për njësinë mësimore.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit të hulumtojnë për gjimnastikën ritmike.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Praktikon vallen e Kosovës	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.2,7: V.2,4,6: VI.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): praktikon vallen e Kosovës			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Vallet popullore dhe kërcimi modern			
Fjalët kyçe: valle popullore, kërcim modern			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Kupton rëndësinë e valleve popullore dhe kërcimit modern. Kriteret e suksesit: Praktikojnë elemente të valleve popullore dhe të kërcimit modern.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, Mahmuti, F. Ritmika dhe Vallezimi. 2014. Tetove			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Shkathësi për jetë			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Të gjithë nxënësit rreshtohen dhe marrin informacion për njësinë mësimore. Të informohen shkurtimisht për vallen e Kosovës dhe kërcimin modern. Hapi i dytë: Pas shpjegimit dhe demonstrimit nga ana e mësueses, të fillojnë nxënësit me realizimin e valles, gjithmonë duke u ndihmuar dhe kontrolluar lëvizjet nga ana e mësuesit/es. Hapi i tretë: Diskutim i lirë për njësinë mësimore. Shih: https://www.youtube.com/watch?v=v3hAHFag7RU			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të luhet në ndonjë nga rastet festive të shkollës.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Vlerësim individual dhe në grup.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Lojërat elementare dhe ato sportive		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron dhe praktikon lojëra argëtuese sipas mjeteve në dispozicion	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.4: V.2,8: VI.2			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Interpreton dhe zhvillon lëvizje shkathtësie dhe koordinuese.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Lojërat elementare dhe rëndësia e tyre			
Fjalët kyçe: lojë, emocion, rregulla			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Mëson se cila është loja dhe cilat janë rregullat e saj. Kriteret e suksesit: - Të përcjellë udhëzimet e dhëna nga mësuesja. - Demonstron shkathtësi.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://onlineexaminfo.com/importance-of-games-and-sports-simple-essay/			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Hapi i parë: Të gjithë nxënësit rreshtohen dhe marrin informacion për njësinë mësimore apo lojën që do ta luajnë. Hapi i dytë: Lojtarët ulen së bashku në formë rrethi. Njëri prej tyre (postieri) ngrihet dhe vrapon për qark. Teksa vrapon, ai hedh një fletë letre mbi shpinën e dikujt që është ulur. Ky ngrihet dhe vrapon ta kapë postierin, për t'i dhënë letrën që i ra dhe, në këtë mënyrë, vazhdon deri sa të mbarojë ora mësimore. Hapi i tretë: Të bisedojnë për emocionet që iu ka dhënë loja.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të praktikojnë lojën edhe në lagje.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen me pikë.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Lojërat elementare dhe ato sportive		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron dhe praktikon lojëra sportive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.1,3,7: V.2,			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Shpreh interesim dhe praktikon lojërat sportive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Lojërat sportive dhe rëndësia e tyre			
Fjalët kyçe: lojëra sportive, sportistë, akademi sportive			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Praktikon lojëra sportive dhe tregon shkathtësi për sporte Kriteret e suksesit: - Të përcjellë udhëzimet e dhëna nga mësuesja. - Demonstron shkathtësi për sporte.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://onlineexaminfo.com/importance-of-games-and-sports-simple-essay/			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja njofton të gjithë fëmijët me temën që do të zhvillojë në klasë, e cila është për sportet dhe rëndësinë e tyre në shëndetin, jetën e njeriut dhe në vendin e tyre, me ç’ rast secili duhet të plotësojë për lojërat sportive që ata praktikojnë më shumë.			
Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ ja jep disa shembuj se si duket një sportist dhe një josportist dhe tregon për të mirat që sjell sporti, mundësitë që sjell sporti dhe angazhimin që duhet ta ketë një sportist për të arritur majat e suksesit.			
Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të përcjellin sporte të ndryshme ose edhe të angazhohen në akademitë sportive dhe të zbulojnë aftësitë e tyre për sporte.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të angazhohen në ndonjë akademi sportive.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Të gjithë nxënësit vetëvlerësohen dhe të motivohen nga mësuesja.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Lojërat elementare dhe ato sportive		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron dhe praktikon elemente teknike nga loja e basketbollit.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 2,4: V.2.8: VI.2			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Demonstron koordinim të lëvizjes me top.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: loja e basketbollit			
Fjalët kyçe: topi, ushtrim, qëndrim, pasim, kolonë			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Demonstron aftësi motore dhe koordinim të lëvizje me top. Kriteret e suksesit: Zhvillon aftësinë e koordinimit			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://www.mshsaa.org			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Hapi i parë: Nxënësit bëhen rresht dhe njoftohen për njësinë mësimore. Fillojnë me ushtrimet për nxemje dhe ushtrime të formimit.			
Hapi i dytë: Nxënësit të rreshtohen përballë njëri-tjetrit dhe fillojnë të ambientohen me topin duke kryer ushtrime me adaptimin e topit. - Rrotullojnë topin rreth belit, rreth këmbëve, rreth kokës etj. (të kombinohen ushtrimet).- Në drejtkëndrim me këmbë të hapura në gjerësi të kraharorit, nxënësi e mban topin me dy duart, e hedh lart 102 metra mbi kokë dhe, pas dëbimit të topit nga dysHEMEJA, e kap atë me të dyja duart. - I njëjti ushtrim përsëritet si më lart, por nxënësi tash qëndron në pozitë të hapit (qëndrim diagonal). - Nxënësit vendosen në dy kolona. Kolona përballë tjetrës e mban topin. I pari i njëres kolonë ia pason topin të parit në kolonën tjetër dhe vetë vendoset në fund të kolonës. - I njëjti ushtrim si më lart, por tani nxënësi, pasi t'ia pasojë topin nxënësit të kolonës tjetër, vazhdon të vrapojë pas topit dhe vendoset në fund të kolonës përballë.			
Hapi i tretë: Nga ushtrimet e egzekutuara përzgjidhen nxënësit më të dalluar dhe të demostroj shkathtësitë e fituara.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të ushtrojnë edhe në shtëpi këtë teknikë të lojës së basketbollit.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Vlerësim individual për më të dalluarit dhe të jepen fjalë motivuese për të gjithë.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Lojërat elementare dhe ato sportive		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstroi dhe praktikon elemente teknike nga loja e volejbollit me top.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 2,4: V.2.8: VI.2			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikoni lëvizje për zhvillimin e aftësive motorike.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Loja e volejbollit			
Fjalët kyçe: volejboli, loja, pasim, topi			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Praktikoni lëvizje për zhvillimin e aftësive motorike. Kriteret e suksesit: Nxënësit kuptojnë rëndësinë e lojës së volejbollit dhe ndikimin e saj në zhvillimin e aftësive motorike.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit bëhen rresht dhe njoftohen për njësinë mësimore. Fillojnë me ushtrimet për nxemje dhe ushtrime të formimit. Hapi i dytë: Nxënësit të rreshtohen përballë njëri-tjetrit dhe fillojnë të ambientohen me topin duke kryer ushtrime me adaptimin e topit të volejbollit. Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi pasimin e topit me gishtërinj dhe çekan para. Nxënësit të vazhdojnë punën në dy grupe njëkohësisht: Grupi i parë: Rreshtohen përballë njëri-tjetrit (mundësisht me antropometri të përafërt) dhe fillojnë me pasimin e topit me gishtërinj para. Grupi i dytë: Rreshtohen gjithashtu përballë njëri-tjetrit dhe ekzekutojnë teknikën e pranimi dhe pasimit me çekan. Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të praktikojnë lojën e volejbollit sa më shumë në lagjet apo kudo që ata e kanë të mundur.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të praktikojnë volejbollin.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Lojërat elementare dhe ato sportive		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron dhe praktikon elemente teknike nga loja e futbollit me top.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 2,4: V.2.8: VI.2			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon lëvizje për zhvillimin e aftësive motorike-specifike			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: loja e futbollit			
Fjalët kyçe: futboll, loja, goditja, driblimi, goditja			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Praktikon lëvizje për zhvillimin e aftësive motorike-specifike. Kriteret e suksesit: Nxënësit kuptojnë rëndësinë e lojës së futbollit dhe ndikimin e saj në zhvillimin e aftësive motorike-specifike.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit bëhen rresht dhe njoftohen për njësinë mësimore. Fillojnë me ushtrimet për nxemje dhe ushtrime të formimit. Hapi i dytë: Ushtrimi 1: Nxënësit të rreshtohen në dy apo tri kolona. Nxënësit në këtyre të kolonave e kane topin. Udhëheqja e topit të drejtë bëhet ngadalë, me pjesën e brendshme të shputës së këmbës së djathtë dhe të majtë, në mënyrë alternative. Pas udhëheqjes së topit, nxënësit rreshtohen në fund të kolonës së vet. Ushtrimi 2: Nxënësit rreshtohen përballë portës në dy kolona. Kolonat kanë nga një top. Udhëheqja e topit bëhet me trinë të plotë me lëvizje të ngadalshme me këmbën e djathtë dhe të majtë, në mënyrë alternative, në largësi 15 metra. Udhëheqja përfundon me gjuajtje në portë me trinë të plotë 6-8 metra, pastaj shkon pas topit dhe ia pason nxënësit me radhë në kolonën e vet. Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të praktikojnë lojën e futbollit në mjediset e lagjes apo kudo që ata e kanë të mundur.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të praktikojnë futbollin.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE				
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti		Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Lojërat elementare dhe ato sportive			Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron dhe praktikon pasimin dhe pranimin në hendboll me top.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 2,4: V.2.8: VI.2				
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon lëvizje të ndryshme shkathtësie				
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE				
Njësia mësimore: loja e hendbollit				
Fjalët kyçe: hendbolli, mbajtja, pasimi, udhëheqja e topit				
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Praktikon lëvizje për zhvillimin e shkathtësisë. Kriteret e suksesit: Nxënësit kuptojnë rëndësinë e lojës së hendbollit dhe përfitimet e transformimit motorik dhe antropometrik që marrin nga kjo lojë.				
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus				
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra				
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE				
Hapi i parë: Nxënësit bëhen rresht dhe njoftohen për njësinë mësimore. Fillojnë me ushtrimet për nxemje dhe ushtrime të formimit. Hapi i dytë: Ushtrimi 1: Nxënësit të rreshtohen në dy kolona. Nxënësit të ambientohen me topin, duke e rrokullisur nëpër duar, rreth belit etj. Që nxënësit të mund t’i përvetësojnë dhe përsosin teknikat e këtyre elementeve, duhet të ushtrohen në lëvizje, duke u mbështetur në lëvizjet që bëhen gjatë lojës. Ushtrimi 1: Pasimi dhe pranimi me dy duar në ecje përgjatë fushës së hendbollit. Ushtrimi 2: Ushtrimi i njëjtë si ai paraprak, por duke vrapuar ngadalë. Ushtrimi 3: Pasimi dhe pranimi i topit në ecje, duke kërcyer gjatë pasimit në çift. Ushtrimi 4: Pasimi dhe pranimi i topit nga kërcimi duke vrapuar ngadalë. Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të praktikojnë lojën e hendbollit në mjediset e lagjes.				
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR				
Të praktikojnë lojën e hendbollit.				
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore				
Nxënësit vlerësohen individualisht.				

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Ushqimi dhe prejardhja e tij		Rezultati i të nxënit të temës: Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3: III.7: IV. 6: V. 1,2,3,4,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm dhe nevojën për aktivitete fizike.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Ushqehem shëndetshëm			
Fjalët kyçe: ushqim i shëndetshëm, cilësi e jetës, rregull			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Kupton rëndësinë e të ushqyerit të shëndetshëm dhe nevojën për aktivitete të vazhdueshme fizike. Kriteret e suksesit: Krijon listë me rregulla për mënyrën e të ushqyerit shëndetshëm.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, fletë e bardhë e pastër dhe lapsi, https://www.explore.co.uk			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Natyra dhe njeriu			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen për njësinë mësimore. Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Cili është ushqimi më i shëndetshëm sipas jush dhe pse? A duhet të konsumojmë ujë kohë pas kohe apo vetëm kur kemi etje? Hapi i dytë: Mësuesi/ja harton kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (kuptohet, duke pasur parasysh rezultatit 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 gjithë ora shtjellohet nga ushqimet që janë shënuar. Gjithashtu, mësuesi/ja informon edhe për ushqime të tjera që mund të mos jenë listuar nga nxënësit. Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të kujdesen për të ushqyerit e shëndetshëm.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të përgatisë planin ditor dhe javor të konsumimit të ushqimeve të shëndetshme.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Vlerësim individual për secilin nxënë.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Ushqimi dhe prejardhja e tij		Rezultati i të nxënit të temës: Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3: III.7: IV. 6: V. 1,2,3,4,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e ushqimit të pasur, pushimit dhe aktiviteteve fizik për një jetë cilësore dhe të shëndetshme.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Si të jem aktiv dhe i shëndetshëm			
Fjalët kyçe: ngrënia e mëngjesit, lëndë ushqyese, gjumë, aktivitete fizik, ushqim i shëndetshëm			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Kupton rëndësinë e të praktikuarit të aktiviteteve fizike dhe të jetuarit shëndetshëm. Kriteret e suksesit: Krijon listë me rregulla për mënyrën e të ushqyerit shëndetshëm dhe të praktikuarit të aktiviteteve fizike.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, fletë e bardhë e pastër dhe lapsi, https://www.explore.co.uk			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Natyra dhe njeriu			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen për njësinë mësimore. Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Cilat ushqime duhen hequr nga shujtat ditore që kanë konsumuar deri tani? Me cilat ushqime duhen zëvendësuar, si dhe koha e aktivitetit fizik që duhet praktikuar? Mësuesi/ja harton kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret).			
Hapi i dytë: Të gjithë nxënësit shkruajnë një listë të kohës së zgjimit në mëngjes, të konsumimit të mëngjesit, drekës dhe darkës. Gjithashtu, kohën e të praktikuarit të aktivitetit fizik dhe pse janë të rëndësishme për të pasur një jetë të shëndetshme dhe cilësore. Gjithashtu, mësuesi/ja shpjegon për kohën e rënies në gjumë dhe kohën e zgjimit, të cilat janë një nevojë natyrale për cilësinë e jetës.			
Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të kujdesen për cilësinë e jetës.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit plotësojnë mangësitë e tabelës.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Të gjithë nxënësit vlerësohen duke i motivuar për jetë të shëndetshme.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Ushqimi dhe prejardhja e tij		Rezultati i të nxënit të temës: Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3: III.7: IV. 6: V. 1,2,3,4,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e vitaminave që trupi ka nevojë.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Rëndësia e vitaminave			
Fjalët kyçe: vitamina, kripëra minerale, shëndet, fruta, perime, imunitet			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Kupton rëndësinë e vitaminave të nevojshme për trupin tonë. Kriteret e suksesit: Krijon listë me ushqime që përmbajnë vitamina.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, fletë e bardhë e pastër dhe lapsi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra, https://www.hsph.harvard.edu			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen për njësinë mësimore. Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Cilat ushqime përmbajnë vitamina si: vitamina A, vitamina C, grupin e vitaminave B dhe vitaminën D? Hapi i dytë: Të gjithë nxënësit shkruajnë një listë me ushqime që përmbajnë llojet e vitaminave A, B, C dhe D. Pse janë të rëndësishme për t'i konsumuar dhe domosdoshmërinë e tyre për trupin tonë. Të ndërtojnë një meny ditore, e cila është e pasur me vlera ushqyese. Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të kujdesen për marrjen e vitaminave të duhura për të pasur jetë të shëndetshme.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të konsumojnë ushqime të pasura me vitamina dhe të largojnë ushqimet e pashëndetshme.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht për diskutimin dhe njohuritë e përfituara në lidhje me temën.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Ushqimi dhe prejardhja e tij		Rezultati i të nxënit të temës: Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3: III.7: IV. 6: V. 1,2,3,4,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e kripërave minerale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kripërat minerale			
Fjalët kyçe: shëndet, kripëra minerale, kocka të forta, ushqim i shëndetshëm			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Kupton rëndësinë e kripërave minerale të nevojshme për shëndetin. Kriteret e suksesit: Krijon listë me ushqime që përmbajnë kripëra minerale.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, fletë e bardhë e pastër dhe lapsi, https://www.lohmann4minerals.com/index.php/special-dietary-requirements.html			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Hapi i parë: Nxënësit njoftohen për njësinë mësimore. Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Cilat ushqime përmbajnë kripëra minerale? Pse duhen konsumuar? Cili është ndikimi i tyre për një jetë të shëndetshme?			
Hapi i dytë: Të gjithë nxënësit shkruajnë një listë me ushqime që përmbajnë lloje kripërash minerale, si hekuri, kaliumi dhe zinku. Pse janë të rëndësishme për t'u konsumuar dhe nevojën e domosdoshme për trupin tonë. Të ndërtojnë një meny ditore, e cila është e pasur me kripëra minerale.			
Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të kujdesen për marrjen e vazhdueshme të kripërave minerale, për të pasur jetë të shëndetshme.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të konsumojnë ushqime të pasura me kripëra minerale.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht për njësinë mësimore.			

KAPITULLI 5

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Kultivimi i kulturës së higjienës		Rezultati i të nxënit të temës: Praktikon shprehi për higjienën personale, higjienën e shtëpisë dhe atë të ushqimit që konsumon.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): IV. 4,5,6: V.1,3,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e mbajtjes së higjienës personale			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Higjiena personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet			
Fjalët kyçe: higjienë personale, shkollë, larja e duarve, larja e dhëmbëve.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Kupton rëndësinë e mbajtjes së higjienës personale, të shtëpisë dhe të ushqimit që konsumon... Kriteret e suksesit: Praktikon mbajtjen e higjienës dhe kujdeset për të.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Natyra dhe njeriu, Shoqëria dhe mjedisi			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton dhe njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe gjithashtu parashtrohet pyetje të tilla: Si mbahet higjiena personale? Si mbahet higjiena në shtëpi dhe shkollë? Pse ushqimet që konsumojmë duhet të jenë të pastra.			
Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon rëndësinë e mbajtjes së pastërtisë dhe shëndetit, të cilat janë të lidhura shumë ngushtë me njëra-tjetrën. Për të pasur shëndet të mirë, duhet t'i kushtohet rëndësi pastërtisë së trupit pas çdo aktivitetit fizik.			

Në asnjë rast nuk duhet neglizhuar mbajtja e higjienës personale, sidomos pas aktivitetit fizik, duke iu përmbytur rregullave:

- Para se të hyni në lojë, vishni rrobat sportive.
- Sa mbaron loja, hiqini rrobat dhe vendosini në vendin e caktuar.
- Lani duart para se të futeni në klasë.
- Nuk duhet të pini ujë nga shishja e shokut apo shoqes.
- Mbani një shami para fytyrës, kur teshtini ose kolliteni.
- Lani dhëmbët të paktën dy herë në ditë.

Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të mbajnë higjienën personale kudo që ata gjenden.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të kujdesen për higjienën personale.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

Nxënësit vlerësohen individualisht.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Kultivimi i kulturës së higjienës		Rezultati i të nxënit të temës: Praktikon shprehi për higjienën personale, higjienën e shtëpisë dhe atë të ushqimit që konsumon.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): II.1 : III. 3: IV. 6: V. 1, 3, 7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Vlerëson rëndësinë e sistemit imunitar dhe ruajtjen e tij.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Viruset dhe bakteret			
Fjalët kyçe: virus, bakter, sistem imunitar, higjienë personale.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja Kupton masat që duhet të ndërmerren për t'u mbrojtur nga viruset dhe bakteret. Kriteret e suksesit: Identifikon rëndësinë e sistemit imunitar dhe ruajtjen e tij.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, fletë të bardhë dhe laps.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Natyra dhe njeriu, Shoqëria dhe mjedisi			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton dhe njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe gjithashtu parashtrohet pyetje të tilla: Kur rrezikohet shëndeti ynë? Si duhet mbrojtur nga bakteret dhe viruset? Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon rëndësinë e ruajtjes së imunitetit në mënyrë që të mos na zë gripi apo sëmundje të tjera. Po ashtu, mësimdhënësi/ja shpjegon rëndësinë e sistemit imunitar dhe përmend rregullat se si duhet ruajtur atë. - Nxënësit diskutojnë në mënyrë interaktive së bashku me mësimdhënësin/en për rrezikun e përhapjes së viruseve dhe masat që duhen ndërmarrë për mbrojtjen prej tyre. - Nxënësit të ndahen në grupe dyshe dhe të hartojnë listën me veprimtaritë dhe ushqimet që ndihmojnë në rritjen e imunitetit. Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit që të ruajnë shëndetin nga viruset dhe bakteret.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të kujdesen për sistemin imunitar.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Të vlerësohen nxënësit sipas grupeve të krijuara.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Kultivimi i kulturës së higjienës		Rezultati i të nxënës të temës: Praktikoni shprehje për higjienën personale, higjienën e shtëpisë dhe atë të ushqimit që konsumon.	
Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): III.4: IV. 2: V. 3, 7. VI. 6,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon reaksionet alergjike që mund të vijnë nga ushqimet e ndryshme.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Alergjitë dhe intoleranca ushqimore			
Fjalët kyçe: alergji, intolerancë, reaksion alergjik, simptomë.			
Rezultati/et e të nxënës për orën mësimore			
Nxënësi/ja: - Identifikon simptomat që vijnë nga alergjia ushqimore. - Përshkruan dallimet në mes të alergjisë dhe intolerancës ushqimore.			
Kriteret e suksesit: Rendit simptomat e para të alergjive që vijnë nga ushqimet e ndryshme.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://ec.europa.eu			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Natyra dhe njeriu			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton dhe njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe gjithashtu parashtron pyetje si: Çfarë janë alergjitë? Cilat janë simptomat nga alergjia ushqimore?			
Hapi i dytë: - Mësimdhënësi/ja shpjegon për alergjitë e ndryshme dhe alergjitë që vijnë nga ushqimet. Gjithashtu, mësimdhënësi/ja shpjegon edhe për intolerancën ushqimore dhe simptomat që ata mund t'i kuptojnë. - Nxënësit të ndahen në grupe dyshe dhe të hartojnë një plan emergjence për dikë që është alergjik ndaj një ushqimi. - Nxënësit të ndërtojnë një tabelë me dy kolona, ku në kolonën e majtë të rendisin llojet e alergjive që vijnë nga ushqimet e ndryshme dhe në kolonën e djathtë mënyrën e trajtimit të tyre.			
Hapi i tretë: Nxënësit përfitojnë njohuri dhe këshilla për alergjitë që vijnë nga ushqimet.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të hulumtojnë për llojet e alergjive që vijnë për shkak të ushqimeve.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Të vlerësohen nxënësit sipas grupeve të krijuara.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Barnat dhe efektet e tyre pozitive		Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon rreziqet e konsumimit të barnave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri dhe analizon situatat kur kemi nevojë për konsumimin e barnave.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III.4, 7: V. 5: VI.7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon moskonsumimin e barnave pa prezencën e prindërve apo të ndonjë të rrituri.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Barnat dhe shëndeti			
Fjalët kyçe: barna, kurim, efekte pozitive, dëmtim, helmim.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan situatat kur është e nevojshme të përdoren barnat. - Përshkruan sëmundjet infektive. - Përshkruan efektet e dëmshme nga përdorimi i shpeshtë i barnave. Kriteret e suksesit: Identifikon mënyrën e përdorimit të barnave.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://nida.nih.gov			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim. Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton njësinë mësimore dhe parashtron pyetje. Si dhe pse përdoren barnat? Hapi i dytë: - Mësimdhënësi/ja shpjegon rreth barnave, që janë substanca kimike, dhe ndryshimet që paraqesin në organizmin tonë. - Jep shembuj të ndryshëm dhe konkretë për mënyrën e përdorimit dhe ndikimin e tyre në shëndetin tonë. - Jep shembuj se si duhet pasur kujdes për përdorimin e tyre dhe se duhen të përdoren vetëm me prezencën e prindit apo të një të rrituri. - Jep shembuj se si duhet lexuar rekomandimi i mjekut për përdorimin e barnave. Hapi i tretë: Nxënësit përfitojnë njohuri për rreziqet që paraqet përdorimi i tepërt i barnave dhe përdorimi i tyre vetëm me prezencën e prindit apo një të rrituri.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit u jepet detyrë që të kenë kujdes në përdorimin e barnave.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Barnat dhe efektet e tyre pozitive		Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon rreziqet e konsumimit të barnave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri dhe analizon situatat kur kemi nevojë për konsumimin e barnave.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 2: III. 7: V. 3, 5.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon llojet e bimëve mjekësore.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Bimët mjekësore			
Fjalët kyçe: mjedis, bimë mjekësore, barna natyrale/bimore, sëmundje.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Përshkruan bimët mjekësore dhe efektet e tyre pozitive për shëndetin. Kriteret e suksesit: Identifikon bimët mjekësore dhe rëndësinë e tyre për shëndetin.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, laps dhe fletë e bardhë, https://www.healthline.com/health/most-powerful-medicinal-plants			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton njësinë mësimore dhe parashtron pyetje për bimët mjekësore që ata njohin. Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon për bimët mjekësore dhe rëndësinë e tyre. Nxënësit bëhen në grupe dhe fillojnë të hartojnë listën me dy kolona, ku në kolonën e majtë shkruajnë për bimët mjekësore që rriten në vendin tonë, ndërsa në kolonën e djathtë për secilën bimë të tregojnë për sëmundjet që ato kurojnë. Hapi i tretë: Nxënësit përfitojnë njohuri për bimët mjekësore dhe për sëmundjet që ato kurojnë.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të hulumtojnë për bimët mjekësore që gjenden në vendet e tjera.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Vlerësim sipas grupeve nga ana e mësimdhënësit/es.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Barnat dhe efektet e tyre pozitive		Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon rreziqet e konsumimit të barnave pa prezencën e prindërve apo të ndonjë të rrituri dhe analizon situatat kur kemi nevojë për konsumimin e barnave.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 2, 7: IV. 3, V.2, 3, 4.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon substancat që krijojnë varësi.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Substancat që krijojnë varësi			
Fjalët kyçe: droga, substancë, varësi, alkool, duhan, aktivitet, sport, ushqim i shëndetshëm.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan substancat që krijojnë varësi dhe dëmet që ato shkaktojnë në shëndet. - Përshkruan mënyrën si të mbahen larg substancat e dëmshme. Kriteret e suksesit: Identifikon substancat që krijojnë varësi dhe ndikimin e tyre të dëmshëm për shëndetin e tyre.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, laps dhe fletë e bardhë, http://www.gov.je/Health/AlcoholDrugs/pages/drugseffects.aspx			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton njësinë mësimore dhe parashtron pyetje për substancat që krijojnë varësi për trupin e njeriut. Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon për substancat që krijojnë varësi për trupin e njeriut dhe si çojnë ato deri në humbje të shëndetit dhe jetës. - Nxënësit diskutojnë së bashku me mësimdhënësin/en se pse substancat që krijojnë varësi janë negative për trupin e njeriut dhe shëndetin e tyre. - Nxënësit identifikojnë secilën nga substancat negative, si duhanin, drogat e ndryshme, alkoolin etj., dhe cilat janë pasojat shëndetësore që duhen bartur. - Mësimdhënësi/ja së bashku me nxënësit diskutojnë se si sporti është një nga aktivitetet që i mbrojnë ata nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi. Hapi i tretë: Nxënësit identifikojnë substancat negative dhe varësinë nga ato, si dhe mënyrën e mbajtjes sa më larg të tyre.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit praktikojnë mbajtjen larg të substancave që krijojnë varësi.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen individualisht.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Barnat dhe efektet e tyre pozitive		Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon rreziqet e konsumimit të barnave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri dhe analizon situatat kur kemi nevojë për konsumimin e barnave.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): III. 2, 7: IV. 3, V.2, 3, 4. VI. 6,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon substancat që krijojnë varësi.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: A mund të luaj kur jam sëmurë?			
Fjalët kyçe: grip, aktivitet fizik, ndihmë e parë.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore			
Nxënësi/ja: Përshkruan dëmtimet që mund të ndodhin gjatë lojës.			
Kriteret e suksesit: Identifikon kohën dhe mënyrën se kur duhen bërë ushtrime fizike dhe kur jo.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, http://www.gov.je/Health/AlcoholDrugs/pages/drugseffects.aspx			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Shoqëria dhe mjedisi			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton njësinë mësimore dhe parashtron pyetje për rrezikun nga lëndimet që mund të shkaktohen gjatë aktivitetit fizik dhe se cilat aktivitete duhen ushtruar në rast se ata janë të sëmurë.			
Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon për lëndimet të cilat mund të vijnë nga aktivitetet fizike. - Nxënësit diskutojnë së bashku me mësimdhënësin/en se si mund të pësojnë lëndime kur ata janë të pakujdesshëm gjatë aktivitetit fizik. - Nxënësit identifikojnë rrezikun nga lëndimet gjatë aktivitetit fizik dhe mënyrën e dhënies së ndihmës së parë në rast lëndimi të shokut apo shoqes së tyre. - Gjithashtu, nxënësit identifikojnë ushtrimet dhe mënyrat e aktivitetit fizik në rast se ata janë të sëmurë. - Nxënësit ndahen në grupe dyshe dhe ndërtojnë fletëpalosje me këshilla mbi shëndetin. Të lexohet para klasës dhe të diskutohet rreth tyre.			
Hapi i tretë: Nxënësit identifikojnë mënyrat e aktiviteteve fizike në rast se ata janë të sëmurë.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit i praktikojnë me kujdes ushtrimet fizike gjatë kohës kur ata janë me grip.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vlerësohen sipas grupeve.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj		Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon rëndësinë e mjedisit dhe mirëmbajtjen e tij si detyrë qytetare dhe morale që secili nga ne ka dhe përfitimet që marrim prej tyre.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 7: IV. 6: V.1, 2,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon rëndësinë e mirëmbajtjes së mjedisit si detyrë qytetare dhe të rëndësishme për shëndetin.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Përfitimet prej aktivitetit në natyrë			
Fjalët kyçe: natyrë, veprimtari, aktivitet fizik, lojëra.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore			
Nxënësi/ja: Përshkruan përfitimet që marrim nga veprimtaritë në natyrë dhe mënyrën se si duhet ta mbrojmë atë.			
Kriteret e suksesit: - Identifikon përfitimet që marrim nga veprimtaritë në natyrë. - Mënyrën se si duhet të mbrojmë natyrën dhe se si duhet të kujdesemi për të.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, Shoqëria dhe Mjedis			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Shoqëria dhe mjedisi			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton njësinë mësimore dhe parashtron pyetje për rëndësinë e natyrës dhe aktivitetin fizik në natyrë.			
Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon për përfitimet shëndetësore nga aktiviteti fizik në natyrë dhe si të shfrytëzojmë sa më efektshëm natyrën në dobi të shëndetit.			
Mësimdhënësi/ja shpjegon aktivitetet që ushtrohen në natyrë te këto grup-mosha, si: ecja, vrapimet, lojërat e ndryshme etj., dhe kujdesin ndaj saj. - Nxënësit identifikojnë vendet më të bukura natyrore në qytetin e tyre dhe vendet që ata kanë vizituar gjatë piknikëve. - Nxënësit japin preferencat e tyre për një shëtitje së bashku me klasën në natyrë. - Nxënësit identifikojnë mënyrën dhe kujdesin ndaj natyrës.			
Hapi i tretë: Nxënësit identifikojnë aktivitetet fizike dhe lojërat që mund të përdorin në natyrë.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Të organizohet shëtitje njëditore në natyrë së bashku me mësimdhënësin/en.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vetëvlerësohen.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj		Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon rëndësinë e mjedisit dhe mirëmbajtjen e tij si detyrë qytetare dhe morale që secili nga ne ka dhe përfitimet që marrim prej tyre	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 7: IV. 6: V.1, 2, 7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon plan për veprimtari në natyrë.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Plan i thjeshtë për një veprimtari në natyrë.			
Fjalët kyçe: veprimtari, lojë, grup, planifikim.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: Përshkruan veprimtaritë që pëlqen t'i bëj në natyrë. Kriteret e suksesit: Identifikon veprimtaritë që pëlqen më shumë dhe i planifikon ato.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://ec.europa.eu/programmes/eras-mus-plus/project-result-content/cf9e3c81-c7e6-4226-8ac3-18ac1a6e7d2e/LUDUS_FIEP_BOOK.pdf			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton njësinë mësimore dhe parashtron pyetje për aktivitete të ndryshme fizike që mund të organizojnë në natyrë. Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon mënyrën e planifikimit të aktiviteteve të ndryshme në natyrë dhe përfitimet që vijnë prej këtyre aktiviteteve. - Nxënësit identifikojnë hapat që duhet të ndjekin për të planifikuar një aktivitet në natyrë. - Jep udhëzime të lojërave të ndryshme elementare. - Nxënësit ndahen në grupe dhe bëjnë nga një plan që mund të realizohet në natyrë. - Nxënësit prezantojnë planin e tyre para të gjithëve dhe diskutojnë rreth tij. Hapi i tretë: Nxënësit identifikojnë veprimtaritë që pëlqejnë t'i praktikojnë në natyrë.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Praktiko plan për aktivitete në natyrë.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit të vlerësohen sipas grupeve.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: II	Klasa: V
Tema: Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj		Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon rëndësinë e mjedisit dhe mirëmbajtjen e tij si detyrë qytetare dhe morale që secili nga ne ka dhe përfitimet që marrim prej saj	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 7: IV. 6: V.1,7.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon mbrojtjen e mjedisit dhe identifikon ndikimin e mjedisit në zhvillimin e aktiviteteve fizike.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Ndikimi i mjedisit në aktivitetet fizike			
Fjalët kyçe: mjedis natyror, Toka, Dielli, uji, veprimtari, sport, shëndet.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore			
Nxënësi/ja: Përshkruan mënyrën se si mbrohet mjedisi.			
Kriteret e suksesit:			
Identifikon ndikimin që ka mjedisi në zhvillimin e aktiviteteve fizike.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, https://ec.europa.eu/programmes/eras-mus-plus/project-result-content/cf9e3c81-c7e6-4226-8ac3-18ac1a6e7d2e/LUDUS_FIEP_BOOK.pdf			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Natyra dhe njeriu.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Mësimdhënësi/ja prezanton njësinë mësimore dhe parashtron pyetje për mbrojtjen e mjedisit dhe ndikimin e tij në shëndetin e njeriut.			
Hapi i dytë: Mësimdhënësi/ja shpjegon ndikimin e mjedisit në jetën e njeriut, shfrytëzimin e tij dhe ndikimin e njeriut në natyrë.			
- Nxënësi identifikon përbërjen e natyrës. - Nxënësi identifikon ndikimin e mjedisit në jetën e njeriut.Nxënësi ndërgjegjësohet për mirëmbajtjen e mjedisit. - Nxënësi ndërgjegjësohet për kujdesin ndaj mjedisit në shkollë dhe terrenin sportiv përreth. - Nxënësi mbjell lule ose pemë në oborrin e shkollës.			
Hapi i tretë: Nxënësi identifikon ndikimin e mjedisit në jetën e njeriut dhe kujdesin ndaj tij.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit të kujdesen për mjedisin përreth tyre.			
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore			
Nxënësit vetëvlerësohen.			

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 e kurrikulës për klasën përgatitore dhe arsimin e mesëm të ulët*.

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, *Plani dhe programi lëndor për klasën e pestë në arsimin e mesëm të ulët në Republikën e Kosovës*

<https://activeforlife.com/49-fun-physical-activities-to-do-with-kids-aged-2-to-4/>

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/cf9e3c81-c7e6-4226-8ac3-18ac1a6e7d2e/LUDUS_FIEP_BOOK.pdf

Katalogimi në botim (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës – “Pjetër Bogdani”

37.016:796(072)(075.2)

Shkodra, Mimoza

Edukatë fizike 5 : sportet dhe shëndeti : libër për mësuesin : për klasën e pestë të arsimit 9-vjeçar / Mimoza Shkodra. - Prishtinë : Pegi, 2022. - 58 f. : ilustr. ; 20.7 x 28 cm.

Mësimdhënia -- Edukimi fizik dhe stërvitja

Tekste për mësuesit -- Tekste për shkolla fillore

ISBN 978-9951-786-58-4

Aleph [000103346]