

Bujar Selimaj Besnik Morina Majlinda Leka Adriana Keco

Libër për mësuesin/en

Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

1

Libër për mësuesin/en

Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

1



BOTIME

pegi

Bujar Selimaj Besnik Morina Majlinda Leka Adriana Keco

LIBËR PËR MËSUESIN/EN **EDUKATË FIZIKE, SPORTET** **DHE SHËNDETI 1**

Për klasën e parë të arsimit 9-vjeçar



BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTI-t: ?
Korrektore letrare: Ornela LECI
Paraqitja grafike: Ilmi SHAHU
Kopertina: Florinda ZONJA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN:

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, gusht 2023
Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohet çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje, shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht, pa miratimin paraprak nga botuesi.

Botime Pegi: 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

PËR JU TË NDERUAR KOLEGË!

Libri i mësimdhënësit është hartuar mbi bazën e kurrikulës së re arsimore, sipas nivelit dhe shkallës përkatëse për zhvillimin e njohurive, shkathtësive, vlerave, rutinës dhe qëndrimeve të nxënësve. Ky libër ju vjen në ndihmë, duke ju dhënë mundësinë të punoni me metodologji bashkëkohore në mësimdhënie. Secili mësimdhënës e ka detyrim profesional dhe përgjegjësi intelektuale, që nëpërmjet metodologjive të reja, literaturës bashkëkohore dhe bashkëpunimit profesional me kolegët të kontribuojë në ngritjen e cilësisë së mësimdhënies në arsim.

Libri i mësimdhënësit ofron informata se nëpërmjet planifikimeve kontribuojmë në arritjen e qëllimeve të arsimit parauniversitar, për respektimin e parimeve të arsimit parauniversitar, në arritjen e rezultateve të të nxënësve për shkallë kurrikulare-kompetenca dhe rezultateve për fusha të kurrikulës të shkallës së pestë, gjithashtu arritjen e rezultateve të programit lëndor të klasës së dhjetë. Libri mbështet zbatueshmërinë e KKK-së, respektivisht KB-ve dhe programeve lëndore, për nivelin e tretë, shkalla e pestë klasa e dhjetë. Shembujt e modeleve praktike të planifikimeve mësimore, të metodologjisë së mësimdhënies, metodologjisë së vlerësimit dhe burimeve të informacionit për arritjen e rezultateve lëndore, ndihmojnë ndërlidhjen e kurrikulës me proceset praktike të mësimdhënies dhe mësimnxënies në shkolla.

Faktorët kryesorë në zbatimin e filozofisë së KKK-së janë mësimdhënësit. Libri do t'ju mundësojë një përgatitje profesionale të mësimdhënies, për të kuptuar dhe zbërthyer KKK-në, respektivisht KB dhe programin mësimor për klasën e dhjetë. Çfarë do të gjeni në këtë libër?

1. Rezultatet e të nxënësve të fushës në të cilën kontribuojmë për arritjen e tyre.
2. Rezultatet e të nxënësve të kompetencave në të cilat kontribuojmë për arritjen e tyre.
3. Plani vjetor.
4. Planifikimet për tri periudhat mësimore.
5. Aspektet e përgjithshme të planifikimit të orës mësimore.
6. Plani i vlerësimit.

Përse duhet ta keni atë?

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

PËRMBAJTJE

I. Kurrikula lëndore/Programi lëndor	5
II. Rezultatet e të nxënit të kompetencave	14
III. Plani mësimor vjetor	18
1. Plani mësimor vjetor sintetik	19
2. Plani mësimor vjetor analitik	20
IV. Planifikimi për gjysmëvjetorin e parë	21
V. Planifikimi për gjysmëvjetorin e dytë	26
VI. Planifikime ditore	31

KURRIKULA LËNDORE/PROGRAMI LËNDOR

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Përmbajtja

Hyrje

Qëllimi

Temat dhe rezultatet e të nxënit

Udhëzime metodologjike

Udhëzime për zbatimin e çështjeve ndërkurrikulare

Udhëzimet për vlerësim

Udhëzime për materialet dhe burimet mësimore

Hyrja

Edukata Fizike, Sportet dhe Shëndeti në klasën e parë zë një hapësirë të rëndësishme në zhvillimin psikofizik, social-emocional dhe shëndetësor të nxënësve.

Edukata Fizike, Sportet dhe Shëndeti synon të zhvillojë njohuritë, shkathtësi e çdo nxënësi bazuar në nevojat dhe potencialet individuale të tyre. Kjo lëndë luan rol themelor në përgatitjen e nxënësve për një stil jetese të shëndetshëm, që arrihet përmes realizimit të aktiviteteve, fizike, kulturoro-sportive dhe artistike.

Organizimi dhe realizimi i kësaj lënde do t'i ndihmojë nxënësit për të vlerësuar efektet pozitive të saj në shumë drejtime, jo vetëm në aspektin shëndetësor dhe fizik, por edhe në atë të marrëdhënieve me njëri-tjetrin, me atë të zgjerimit të njohurive për konceptet, si: përgjegjshmëria, individi, grupi, shoqëria, rregulli, diversiteti, aktiviteti, kontributi shoqëror etj.

Qëllimi

Qëllimi i lëndës Edukatë Fizike, Sporte dhe Shëndeti është të realizojë të gjitha rezultatet e fushës të përcaktuara në programin mësimor. Lënda Edukatë Fizike, Sportet dhe Shëndeti në klasën e parë u ofron mundësinë të gjithë nxënësve për të përfituar njohuri, shkathtësi, shprehi, qëndrime, vlera dhe sjellje, të cilat do t'i përgatisin për jetë të shëndetshme. Kjo do të arrihet përmes përparimit të vazhdueshëm të shëndetit fizik, psikologjik, emocional, social dhe formimit të shprehive të vlefshme për të gjithë jetën.

Temat dhe rezultatet dhe të nxënësve

Nxënësit në klasën e parë arrijnë rezultatet e të nxënësve të lëndës (RNL) për temat e përcaktuara në tabelën e mëposhtme, të dala nga rezultatet e të nxënësve të fushës (RNF) Edukatë Fizike Sporte dhe Shëndeti, të shkallës së parë të kurrikulës (Shk1) në Kurrikulën bërthamë për arsimin e mesëm të ulët:

Koncepti	RNF, TEMA dhe RNL	
Mirëqenie e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale	RNF: 1. Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Njohja e vetës dhe e botës për rreth	Nxënësi: <ul style="list-style-type: none"> • shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimdhënësin, nxënësit dhe të tjerët; • vlerëson ndjenjat e veta duke biseduar me të rriturit dhe bashkëmoshataret e vet; • mbështet bashkëmoshatarët dhe është i gatshëm për ndihmë.
	Shëndeti e faktorët që ndikojnë në shëndet	Nxënësi: <ul style="list-style-type: none"> • njih dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndet; • përshkruan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jete i shëndoshë; • njih dhe zgjedh njerëzit/institucionet që e ndihmojnë të jetë dhe të mbetet i shëndoshë.
Kujdesi dhe siguria	Nxënësi: <ul style="list-style-type: none"> • dallon sjelljet e drejta në aktivitetet ku merr pjesë; • shpjegon sjelljen e drejtë e të gabuar në raste të ndryshme; • respekton rregullat gjatë lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe më gjerë; • njih dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme. 	

Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive	RNF: 2. <i>1. Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.</i> <i>2. Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.</i>	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre	Nxënësi: <ul style="list-style-type: none"> • aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësime të mësimit; • tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike; • demonstron shkathtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave; • merr pjesë në lojëra elementare dhe zotëron poligonet e thjeshta në shkollë.
	Lojërat lëvizore dhe popullore	Nxënësi: <ul style="list-style-type: none"> • demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj. • demonstron vrapimin me shpejtësi më së paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare, në një distancë prej së paku 100 metra. • praktikon ushtrime të thjeshta ritmike me dhe pa mjete; • merr pjesë aktive në lojëra thjeshta dhe poligone; • demonstron lojëra ritmike dhe valle të thjeshta.
Lojërat dhe pushimi	Nxënësi: <ul style="list-style-type: none"> • praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe grupe; • dallon shenjat e lodhjes dhe i menaxhon ato në mënyrën e duhur; • njeh dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe ushtrimeve; • përshtat dhe përzgjedh veshjet sipas stinëve dhe aktiviteteve fizike; • aplikon masat higjienike para, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike; • dallon qëndrimin e drejtë dhe jo të drejtë të trupit dhe përpiqet të mbajë trupin drejt kur bart objekte të ndryshme. 	

Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës	<p>RNF: 3. 1. Dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim 2. Demonstron shkaktësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis</p>	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> dallon llojet e ushqimeve që përdor në menynë e tij/saj; praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit; shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon; njeh produktet e ushqimit nga bota bimore dhe shtazore; vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteteve fizike në shëndet.
Shëndeti dhe higjiena personale	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet; tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale; përzgjedh dhe përshtat veshjen në bazë të stinës, aktivitetit dhe veprimtarisë sportive që kryen; tregon rëndësinë e shëndetit dental dhe oral. 	
Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri	<p>RNF: 4. Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme</p>	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> njeh dhe dallon rreziqet në shkollë, shtëpi dhe mjedisin ku jeton; kupton rëndësinë e përdorimit të barnave për shëndetin e tij/saj; përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave dhe preparateve të ndryshme; identifikon personat apo institucionet ku mund të kërkoj ndihmë.

Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm	RNF: 5. <i>Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës</i>	
	Tema	Rezultatet e të nxënës të lëndës (RNL)
	Unë dhe mjedisi	Nxënësi: <ul style="list-style-type: none"> identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj; dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike; vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë aktiviteteve sportive.

Udhëzime metodologjike

Për realizimin e përmbajtjeve që përcaktohen në Fushën Edukatë Fizike, Sporte dhe Shëndeti përdoren metodat e ndryshme me qëllim të arritjes së rezultateve të kompetencave, metoda të cilat janë të përbashkëta për të gjitha fushat. Në kuadër të kësaj fokusi i mësimdhënësit duhet të jetë në zbatimin e metodologjive, të cilat sigurojnë një mësimdhënie gjithëpërfshirëse për të gjithë nxënësit siç janë:

- mësimdhënie dhe nxënie me në qendër nxënësin dhe gjithëpërfshirja;
- mësimdhënie dhe nxënie të bazuar në qasjen e integruar;
- mësimdhënie dhe nxënie të bazuar në arritjen e kompetencave;
- mësimdhënie dhe nxënie të diferencuar.

Për arritjen e rezultateve të kompetencave, përveç metodave të përbashkëta, secila fushë mësimore ka veçantitë e saja për organizimin e punës mësimore.

Në të gjitha rastet, zbatimi i metodave dhe teknikave mësimore duhet të shoqërohet me përdorimin e materialeve dhe të mjeteve përkatëse didaktike, duke pasur gjithnjë parasysh edhe sigurinë e nxënësve.

Organizimi i mirë i procesit të të nxënës të kësaj fushe, do të thotë që nxënësi të vendoset në situata konkrete praktike ku zhvillojnë dhe zbatojnë elementet lëvizore e sportive. Aktiviteti lëvizor, (loja dhe sporti) janë aktivitete që dominojnë në shumicën e jetës së tyre shkollore dhe jashtë saj, duke u zënë pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme.

Në orët e mësimin të edukimit fizik duhet të vihet theks i veçantë në mbajtjen e higjienës. Pjesëmarrja në to, i mëson nxënësit se si të ruajnë pastërtinë dhe të kujdesen për higjienën e trupit gjatë dhe pas aktiviteteve fizike. Gjatë këtyre aktiviteteve mësohen praktika të sigurta, të cilat, nëse ndiqen nga fëmijët gjatë gjithë jetës së tyre, do t'i parandalojnë ata nga sëmundjet e ndryshme.

Edukata Fizike, Sportet dhe Shëndeti e gjen veten mjaft mirë si komponent i edukimit artistik, sepse janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin. Edukimi fizik dhe sportiv vë në lëvizje gjithë trupin e njeriut, andaj sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinative, janë pjesë përbërëse e edukimit fizik e artistik, të cilët së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit.

Udhëzime për zbatimin e çështjeve ndërkurrikulare

Trajtimi i çështjeve ndërkurrikulare në kuadër të lëndës është një aspekt tjetër me shumë rëndësi, pasi mundëson integrimin e fushave kurrikulare, me qëllim përkrahjen e nxënësve, në mënyrë që të kuptojnë dhe interpretojnë drejt proceset shoqërore dhe natyrore që ndodhin në shoqëri. Realizimi i çështjeve ndërkurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave të përcaktuara me Kornizën e Kurrikulit të Kosovës. Disa nga çështjet ndërkurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në këtë nivel janë:

- **Globalizimi dhe ndërvarësia** i referohen bashkëveprimit, kombinimit të aftësive dhe mundësive për të krijuar gjëra të përbashkëta, kombinimit të përpjekjeve me të tjerët për të arritur suksese më të mëdha.
- **Edukimi për media** i referohet përdorimit të mediave për sigurimin e informacioneve të reja dhe të drejta, krijimin dhe përdorimin e informatave, komunikimin përmes mediave tradicionale dhe digjitale, kritikën ndaj mediave, gjuhën e mediave dhe ndikimin e saj në shoqëri, pritjet e qytetarëve nga mediat dhe përdorimit të drejtë dhe të sigurt.
- **Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë** – edukimi për konsumim dhe kursim; respekti për vete dhe për të tjerët, toleranca, vetëpërmbajtja, aftësia për marrëveshje; vetiniciativa dhe përgatitjet për të ardhmen.
- **Arsimi për zhvillim** të qëndrueshëm u referohet temave me rëndësi të përgjithshme, të cilat ndikojnë në ndërgjegjësimin e të rinjve/nxënësve për një qëndrim aktiv ndaj çështjeve dhe dukurive mjedisore, në nivel lokal dhe global.

Gjatë trajtimit të çështjeve në ndërkurrikulare për klasën e parë duhet të merret parasysh mosha dhe mundësitë e nxënësve, në mënyrë që mësimdhënia dhe mësimnxënia të jenë në përputhje me nevojat dhe potencialet e tyre.

Në përgjithësi, rezultatet e fushës i prekin çështjet ndërkurrikulare, andaj kujdes duhet t'i kushtohet trajtimit adekuat në njësit mësimore. Megjithatë, parësore është puna e mësimdhënësit, i cili gjatë punës së tij/saj, duhet t'u kushtojë kujdes çështjeve ndërkurrikulare që në fazën e planifikimit gjithmonë të analizojnë njësi mësimore, me cilat çështjet ndërkurrikulare ndërlidhen në mënyrë që të sigurohet të nxënësit e integruar, i cili synon përfshirjen e të gjitha aspekteve të rëndësishme shoqërore të trajtohen nga lëndë të ndryshme dhe me këndvështrime të ndryshme, e cila mundëson edhe arritjen e kompetencave të përcaktuara në Kornizën e Kurrikulës së Kosovës.

Udhëzime për vlerësim

Lënda Edukatë Fizike, Sporte dhe Shëndeti, për shkak të natyrës dhe specifikave që ka, kërkon shumëllojshmëri të mënyrave të vlerësimit në baza të rregullta. Po ashtu, të kuptuarit e rëndësisë së ruajtjes së shëndetit, konceptet dhe praktikimi i sjelljeve dhe qëndrimeve pozitive, janë elemente mjaft komplekse për t'u vlerësuar, andaj në këtë kontekst, është shumë e rëndësishme që të përdoren metoda të ndryshme, të cilat sigurojnë që nxënësi, njohuritë e fituara t'i zbatojnë në jetën e përditshme. Objektivi i vlerësimit nuk janë vetëm njohuritë, aftësitë, shkathtësitë, por edhe qëndrimet, vlerat dhe sjelljet e nxënësve.

Mësimdhënësi/ja zhvillon një larmi mënyrash vlerësimi, për shembull:

- përshkrim me gojë të lëvizjeve që duhen përmirësuar;
- përdoren fjalë a shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit;
- testi me shkrim i standardizuar;
- pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore;
- ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor);
- video-incizimet.

Ndërkaq tek edukimi fizik dhe sportet, fokusi i mësimdhënësit duhet të jetë në vlerësimin e këtyre elementeve:

- korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara;
- lista e kontrollit;
- pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore;
- me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë në vrapim;
- me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë;
- me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta;
- me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar;
- me pikë për veprime individuale;
- me pikë për grupin më të mirë gjatë lojës apo garës;
- me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme. Këtyre vlerësimeve mund t'u shtohen edhe vlerësimet mbi aktivizimin në veprimtaritë e ndryshme sportive.

Portfolio e nxënësve është mundësi vlerësimi dhe vetëvlerësimi. Është një përmbledhje e performancës gjatë vitit shkollor për një fushë të caktuar. Ajo mund të përmbajë detyra tematike, praktike, foto dhe CD të demonstrimit të aftësive lëvizore për linja të ndryshme të programit, angazhime në veprimtari të ndryshme shkollore etj.

Udhëzime për materialet dhe burimet mësimore

Për realizimin me sukses të kompetencave në fushën mësimore Edukatë Fizike, Sportet dhe Shëndeti është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që i motivojnë nxënësit dhe stimulojnë progresin e tyre, në mënyrë që të krijojnë shprehje dhe shkathhtësi të nevojshme për jetë.

Për realizimin me sukses të fushës mësimore Edukatë Fizike, Sportet dhe Shëndeti duhet të përdoret një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë tekstet, librat e aktiviteteve dhe të ushtrimeve, librat e punës, broshura, atlase, enciklopedi, softuerë arsimorë, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme të lëmit përkatës dhe libra të tjerë.

Mësimdhënësit dhe nxënësit mund të angazhohen në hartimin dhe shfrytëzimin e materialeve mësimore, p.sh: rezultatet e projekteve të realizuara nga nxënësit mund të bëhen burime të vlefshme mësimore për klasa të ndryshme.

7. Analizon veprimet e veta dhe të kolegëve gjatë një situatë konflikti/situatë emocionale, duke propozuar alternativa për kapërcimin e tyre ose shmangien në situatë të ngjashme.

8. Bën zgjidhje të bazuara në informata dhe përvoja të drejta, për të mbrojtur shëndetin dhe mirëqenien nga rreziqet e ndryshme në jetën e përditshme (p.sh., nga përdorimi i duhanit, i alkoolit, i drogave, nga marrëdhëniet e hershme seksuale, zgjedhjet e gabuara ushqimore, ekspozimit të tepruar ndaj rrezeve të diellit etj.).
9. Vepron në mënyrë të pavarur dhe të përgjegjshme në përzgjedhjen e mënyrave të shëndetshme të jetesës, dietave të lejuara nga mjeku, ushtrimeve të koordinuara drejt apo duke iu përgjigjur në mënyrën e duhur situatave të rrezikshme, me të cilat mund të ndeshet në jetën e përditshme.

II. REZULTATET E TË NXËNIT PËR KOMPETENCA KRYESORE TË SHKALLËS 1

Përvetësim themelor (klasa përgatitore dhe klasat I dhe II të arsimit fillor)

Rezultatet e kompetancave kryesore që priten të përvetësohen nga nxënësit deri në fund të shkallës së parë.

I. KOMPETENCA E KOMUNIKIMIT DHE E TË SHPREHURIT – KOMUNIKUES EFEKTIV

1. Lexon me zë një tekst të palexuar më parë, së paku gjysmë faqeje, i cili ka të bëjë me një temë që i përshtatet moshës.
2. Shkruan një tekst të shkurtër (rreth gjysmë faqeje - rreth 250 fjalë) për një temë të caktuar.
3. Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup, në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.
4. Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësimdhënësi), përmbajtja e të cilit nuk është më shumë se një faqe tekst të shtypur.
5. Shpreh mesazhin e dhënë të një teksti të thjeshtë letrar të lexuar, përmes njërës nga format shprehëse, si: të folurit, të shkruarit, vizatimit, dramatizimit - luajtjes me role, këngës apo vallëzimit.
6. Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.
7. Përshekruan në forma të ndryshme shprehëse, mjedisin natyror dhe atë krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet apo ndonjë ngjarje shoqërore dhe atë e prezanton para të tjerëve
8. Shpreh për 3-5 minuta para moshatarëve dhe të tjerëve përjetimet dhe emocionet që e kanë shoqëruar gjatë shikimit të një filmi, drame ose dokumentari (të përshtatshëm për moshën e vet), dëgjimi të një tregimi, shikimi apo performimi të një vallëzimi, dëgjimi apo performimi të një kënge apo melodie, në njërën nga format shprehëse.
9. Emërton në gjuhë të huaj objekte, veprime ose dukuri dhe i përkthen në gjuhën amtare, fjalët që i dëgjon nga gjuha e huaj, të dhëna në detyrë.

II. KOMPETENCA E TË MENDUARIT – MENDIMTAR KREATIV

1. Gjen veçoritë (në njërën 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.
2. Sqaron me anë të të folurit procedurën e zgjidhjes së një problemi matematikor (me veprimet themelore matematikore) me të cilin është ballafaquar apo ballafaqohet në një situatë jetësore.

3. Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme nga kartoni, plastelina, argjila dhe nga materialet e ndryshme ricikluese duke u mbështetur në imagjinatën e vet.
4. Krahason objektet, lëndët e ndryshme të paraqitura nga mësimdhënësi duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që zënë në natyrë apo në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre.
5. Veçon shenjat e rrezikut të komunikacionit apo të rreziqeve të tjera nga shenjat e tjera informuese të dhëna si detyrë dhe tregon domethënien e njëres prej tyre në njërën nga format shprehëse, duke elaboruar me shembuj që tregojnë se si duhet të silllet në rast rreziku.
6. Gjen dhe ndan në grup veçoritë e përbashkëta dhe veçoritë dalluese ndërmjet gjallesave, ndërmjet ngjarjeve apo ndërmjet dukurive të njohura për të, shkruan për këto të paktën një gjysmë faqeje të fletore (rreth 250 fjalë) apo i paraqet në njërën nga format shprehëse.
7. Ndërton tekste, objekte apo animacione sipas imagjinatës, në bazë të elementeve apo materialeve të dhëna.
8. Arsyeton para grupit, mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3-5 minuta.

Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

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.
2. Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër, për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.
3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet atyre për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.
4. Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes.
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.
6. Grumbullon dhe klasifikon materialet e performancës së vet për përgatitjen apo pasurimin e dosjes personale.
7. Identifikon njohuritë e veta, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata kur has vështirësi.

IV Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

1. Përgatit një plan të thjeshtë ditor, me shkrim, me vizatim, me shenja apo me simbole, me dy- tri aktivitete ditore të vetat, duke pasur parasysh kohën, vendin, materialet dhe mjetet e nevojshme për bërjen/kryerjen e tyre.
2. Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).

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.
4. Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup.
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.
6. Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) dhe anasjellas në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

V KOMPETENCA PERSONALE – INDIVID I SHËNDOSHË

1. Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet në të cilin jeton dhe vepron.
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, bën lojë të ndershme si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
3. Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si: shkrim vizatim etj.) me ushqimet të cilat i konsumon dhe i rendit sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet.
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.
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.
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.
7. Përkujdeset për një mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).

VI KOMPETENCA QYTETARE – 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 bashkëmoshatarët.
2. Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit, vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.
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.
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.
7. Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme nga të cilët kërkohet ndihma në rast 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 këtyre rasteve.

I. PLANI VJETOR

Plani vjetor është hartuar në bazë të kurrikulës bërthamë dhe programit lëndor: Edukimi fizik, sporte dhe shëndeti, klasa e parë, dhe në bazë të kushteve në të cilat zhvillohet procesi mësimor. Modeli i sugjeruar mund të zbatohet në tërësi në shkollat të cilat kanë fusha, hapësira dhe palestra sportive të pajisura me mjetet e punë. Të gjithë mësime të cilat kanë të drejtën e tyre që nga ky model të bëjnë ndryshimet e nevojshme në secilin gjysmëvjetor mësimor, duke shpërndarë temat mësimore sipas konceptit individual dhe kushteve të shkollës. Gjithashtu, edhe fondin e orëve mund ta ndryshojnë për secilën temë mësimore, por duke pasur parasysh arritjen e rezultateve të programit lëndor për klasën e parë. Ne kemi përgatitur planin vjetor sintetik dhe analitik. Planin vjetor sintetik është ndarë në dy gjysmëvjetorë mësimorë, sipas modelit të Kurrikulës së re, ndërsa në planin vjetor analitik kemi bërë shpërndarjen e të gjitha njësive mësimore për të dy gjysmëvjetorët. E drejtë e secilit mësime të cilat është që njësitë, të cilat nuk mund t'i zhvillojë për shkak të kushteve, t'i zëvendësojë me njësi tjera mësimore, të cilat kontribuojnë në arritjen e rezultateve të kurrikulës/programit lëndor.

Plani vjetor sintetik

Temat mësimore që trajtohen gjatë një viti mësimor	Temat/nëntemat mësimore të shpërndara gjatë tri periudhave/muajve				Kompetencat që synohen të arrihen
	Gjysmëvjetori I		Gjysmëvjetori II		
	Shtator-tetor	Nëntor-dhjetor	Janar-shkurt-mars	Prill-maj-qershor	
1. NJOHJA E VETES DHE E BOTËS PËRRETH	NJOHJA E VETES DHE E BOTËS PËRRETH	LOJËRAT DHE PUSHIMI	UNË DHE MJEDISI	LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE	I. Komunikues efektiv 3.6.7.8
2. LËVIZJET ELEMNTARE DHE KOORDINIMI I TYRE	LËVIZJET ELEMNTARE DHE KOORDINIMI I TYRE	USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT	NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQET E NDRYSHME	LËVIZJET ELEMNTARE DHE KOORDINIMI I TYRE	II. Mendimtar kreativ dhe kritik 1.5.8
3. LOJËRAT DHE PUSHIMI	USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT	SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE	SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET		III. Nxënës i suksesshëm 2.3.7
4. USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT	SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE		KUJDESI DHE SIGURIA		IV. Kontribuues produktiv 2.3.4.5.6.
5. SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE					V. Individ i shëndoshë 1.2.3.4.5.6.7.8.9
6. UNË DHE MJEDISI					VI. Qytetar i përgjegjshëm 2.3.7
7. NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQET E NDRYSHME					
8. SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET					
9. KUJDESI DHE SIGURIA					
10. LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE					
Totali i orëve mësimore	32 orë		40		

Plani vjetor analitik

Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat		Gjysmëvjetori II	
Gjysmëvjetori I		Gjysmëvjetori II	
Shtator-dhjetor	Janar-mars	Prill-qershor	
1	Kush jam unë	Pema dhe druvarë	Eci dhe vrapoj
2	Familja ime	Aktiviteti fizik dhe natyra	Hidhem si lepur
3	Shkolla ime	Miq me mjedisin	Veshjet popullore të zonës
4	Unë kam të drejta	Rreziku në shkollë	Ndeshje ose gara që lidhen me traditat e zonës
5	Detyrat e mia	Rreziku në shtëpi	Loja “Këmbët kërcimtare”
6	Jam fëmijë guximtar	Substanca e ndalueshme	Lojërat ritmike
7	Gjinnastika e mëngjesit	Miku im për shëndetin	Kërcimet dhe vallet
8	Hedh me saktësi	Trupi im	Loja “Rrethimi i kalasë”
9	Një shëtitje në pyll	Unë jam i shëndetshëm	Loja “Tërheqim litarin”
10	Poligoni	Në piknik	Loja “Kaloj ishujt”
11	Kapia dhe hedhja e mjeteve sportive	Unë kërkoi ndihmë kur kam nevojë	Loja “Dita dhe nata”
12	Loja “Kapërcimi i urës”	Ushtrohem çdo ditë	Stafetë me pasim topi
13	Reagimi ndaj sinjaleve	Këshilla të mira	Luaj me tullumbace
14	Loja “Kush del nga rrethi”	Kur luaj argëtohem	Loja “Bardhë e kaltër”
15	Loja “Vrapo, ecë, ndalu”	Loja dhe rregullat	Shenjat e lodhjes
16	Loja “Skuadra më e shpejtë”	Luaj me mjete sportive	Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimeve
17	Loja “Ndiq liderin”		Veshje të përshtatshme
18	Loja “Gara e gjelave”		Masat higjienike gjatë lojës
19	Loja “Rrotullimi i shishes”		Lojërat sportive
20	Gara e kërcimtarëve		Qëndrimi i rregullt i trupit
21	Loja “Litari kositës”		Loja “Katër stacionet”
22	Bukuria e stinëve		Hidh e prit topin!
23	Kujdesi për veten		Pjata fluturuese!
24	Higjiena e gojës		Rrotulloj dhe gjuaj topin!
25	Çfarë janë mikrobet?		Kaloj topin majtas-djathtas
26			
27	Në kuzhinën time		
28	Shporta me ushqime		
29	Ushqimi dhe aktiviteti fizik		
30	Bie borë, bie shi, unë luaj përsëri		

I. Plani për dy periudhat mësimore

Në planifikimet për tri periudhat mësimore janë propozuar disa rezultate të të nxëniet të kompetencave të shkoqitura nga plani vjetor. Ju mësimdhënës të nderuar mund t'i ndryshoni sipas planifikimit tuaj. Gjithashtu, në pjesën tabelare është bërë korrelacioni i RNF-së, tema mësimore, RNL, njësia mësimore, metodologjia e punës, vlerësimi i nxënësve dhe burimet nga të cilat është realizuar njësia mësimore. Të gjithë mësimdhënësit kanë të drejtë të shtojnë edhe njësi tjera mësimore nëse e shohin të nevojshëm dhe të bazohen përveç librit të nxënësit, edhe në burime tjera ku si qëllim duhet të keni arritjen e rezultateve të të nxëniet të lëndës. Gjithashtu, duhet të përdorni burime të ndryshme për realizimin e njësive mësimore, sepse asnjëherë nuk duhet të jetë vetëm libri i klasës së caktuar burimi i vetëm i informacionit për realizimin e njësive mësimore.

GJYSMËVJETORI I – (SHTATOR-DHJETOR)

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: I

Muajt: Shtator, tetor, nëntor dhe dhjetor.

Rezultatet e fushës kurrikulare që synohen të arrihen përmes temës:

Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.

Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera

Merr pjesë aktive, duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

Dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim.

Demonstron shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe në mjedis.

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efektiv

1. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.
2. Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.

II Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj.).

2. Veçon shenjat e rrezikut të komunikacionit apo të rreziqeve të tjera nga shenjat e tjera informuese të dhëna si detyrë dhe tregon domethënien e njërës prej tyre në njërën nga format shprehëse, duke elaboruar me shembuj që tregojnë se si duhet të silllet në rast rreziku.
3. Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në një kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

III Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

2. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.
3. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyre të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejme të të nxënit të vet për temën apo problemin e caktuar.
5. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portfolios), me jo më pak se 900 fjalë, me qëllim vetëvlerësimin e përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejme.
7. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohet prej tij. Vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur, duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj.).

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

9. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komunë dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në forma të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.
4. Ilustron me shembuj para të tjerëve modelet/praktikat e sjelljeve që reflektojnë mënyrat e mbrojtjes dhe të kultivimit të kulturës së vet, vlerave, besimeve dhe kulturave të të tjerëve në mjedisin ku jeton dhe me gjerë.

6. Gjykon mënyrën e komunikimit, të sjelljeve dhe të qëndrimeve që nxitin konflikte ndërpersonale në klasë, në shkollë apo në shoqëri, duke vënë theksin në faktorët që kanë ndikuar në shfaqjen e saj dhe jep shembuj të menaxhimit dhe të zgjidhjes së konflikteve ndërpersonale në mënyrë konstruktive.
7. Analizon veprimet e veta dhe të kolegëve gjatë një situatë konflikti/situatë emocionale, duke propozuar alternativa për kapërcimin e tyre ose shmangien në situata të ngjashme.
8. Bën zgjidhje të bazuara në informata dhe në përvoja të drejta për të mbrojtur shëndetin dhe mirëqenien nga rreziqet e ndryshme në jetën e përditshme (p.sh., nga përdorimi i duhanit, i alkoolit, i drogave, nga marrëdhëniet e hershme seksuale, zgjedhjet e gabuara ushqimore, ekspozimit të tepruar rrezeve të diellit etj.).
9. Vepron në mënyrë të pavarur dhe të përgjegjshme në përzgjedhjen e mënyrave të shëndetshme të jetesës, dietave të lejuara nga mjeku, ushtrimeve të koordinuara drejt apo duke iu përgjigjur në mënyrë të duhur situatave të rrezikshme me të cilat mund të ndeshet në jetën e përditshme.

Tema mësimore	Rezultatet e të nxënimit të lëndës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
<p>NJOHJAE VETES DHE E BOTËS PËRRETH</p>	<p>Shfaq emocione përmes lojës, punës në grup, bashkëpunimit me mësimdhënësin, nxënësit dhe të tjerët.</p> <p>Vlerëson ndjenjat e veta duke biseduar me të rriturit dhe bashkëmoshatarët e vet.</p> <p>Mbështet bashkëmoshatarët dhe është i gatshëm për ndihmë.</p>	<p>Kush jam unë</p> <p>Familja ime</p> <p>Shkolla ime</p> <p>Unë kam të drejta</p> <p>Unë kam detyra</p> <p>Jam fëmijë guximtar</p>	<p>6 orë</p>	<p>Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)</p> <p>Metoda e demonstrimit</p> <p>Metoda integrale</p>	<p>Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënëte)</p> <p>Strategjia- Informata kthyese</p> <p>Teknika-me gojë</p>	<p>Libri</p> <p>Libri</p>
<p>LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI TYRE</p>	<p>Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktivitetëve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësimdhënësit.</p> <p>Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike.</p> <p>Demonstron shkathësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave.</p>	<p>Gjymnastika e mëngjesit</p> <p>Hedh me saktësi</p> <p>Shëtitja në pyll</p> <p>Poligoni</p> <p>Bie borë, bie shi, unë luaj përsëri</p> <p>Kapja, hedhja e mjeteve</p> <p>Loja “Kapërcimi i urës”</p> <p>Reagimi me sinjale</p> <p>Loja “Kush del nga rrethi”</p> <p>Loja “Vrapo, ec dhe ndalu”</p>	<p>10 orë</p>	<p>Mësimdhënia e të nxënimit të diferencuar</p>	<p>Lista e kontrollit</p>	<p>Libri</p>

LOJËRAT DHE PUSHIMI	Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj. Demonstron vrapimin me shpejtësi më së paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare, në një distancë prej se paku 100 metrash. Praktikton ushtrime të thjeshta ritmike me dhe pa mjete. Merr pjesë aktive në lojëra thjeshta dhe poligone.	Shenjat e lodhjes	10 orë			Libri
		Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimit Lojërat sportive Qëndrimin i rregullt Loja 4 stacionet Hidhe dhe prite topin Pjata fluturuese Rrotulloj dhe gjuaj topin Gjuaj në shenjë Shenjat e lodhjes				
USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT	Dallon llojet e ushqimeve që përdor në menynë e tij/saj. Praktikton mënyrat e drejta të të ushqyerit. Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon. Njeh produktet e ushqimit nga bota bimore dhe shtazore. Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteve fizike në shëndet.	Kujdesi për veten Bukuria e stinëve Higjiena e gojës Çfarë janë mikrobet?	4 orë		Metoda verbale (monologë dhe dialogë) Mësimdhënia me nxënësin në qendër dhe gjithëpërfshirja Vlerësimi përmbledhës	Libri
		Kujdesi për veten Bukuria e stinëve Higjiena e gojës Çfarë janë mikrobet?				
SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE	Përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet. Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale. Përzgjedh dhe përshtat veshjen në baze të stinës, aktivitetit dhe veprimtarisë sportive që krye Tregon rëndësinë e shëndetit dental dhe oral.	Kujdesi për veten Bukuria e stinëve Higjiena e gojës Çfarë janë mikrobet?	4 orë			Libri kl.1

GJYSMËVJETORI II – (JANAR-QERSHOR)

Fusha kurrikulare: Edukate fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: I

Muajt: Janar, shkurt, mars, prill, maj, qershor.

Rezultatet e fushës kurrikulare që synohen të arrihen përmes temës:

Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.

Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.

Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.

Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.

Merr pjesë aktive, duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I.Komunikues efektiv

1. Shpreh mendimin e vet me gojë ose me shkrim, apo në ndonjë formë tjetër të shprehurit (simbole, kode, shenja dhe shprehje të tjera artistike), për një temë të caktuar që reflekton aspekte të përgatitjes akademike në arsimin e mesëm të lartë.
2. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.

II Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj).

III Kompetenca e të nxënës – Nxënës i suksesshëm

1. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.
2. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyre të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura, të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejshëm të të nxënës të vet për temën apo problemin e caktuar.

3. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portfolios), me jo më pak se 900 fjalë, me qëllim të vetëvlerësimit të përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejme.
4. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohet prej tij, vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj).

IV Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

1. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komunë dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në forma të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat, përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit të lëndës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
UNË DHE MJEDISI	Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj. Dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteve fizike. Vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë aktiviteve sportive.	Pema dhe druvari Aktiviteti fizik dhe natyra Jetoj në miqësi me mjedisin	3 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda e demonstrimit Metoda e ushtrimit praktik	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënënie) Lista e kontrollit	Libri
	NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQËT E NDRYSHME	Njeh dhe dallon rreziqet në shkollë, shtëpi dhe në mjedisin ku jeton. Kupton rëndësinë e përdorimit të barnave për shëndetin e tij/saj. Përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave dhe preparateve të ndryshme. Identifikon personat apo institucionet ku mund të kërkojë ndihmë.	Rreziku në shkollë Rreziku në shtëpi Substancat e ndaluara Medikamentet mjekësore Miku im për shëndetin	4 orë		

SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET	Njeh dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndet. Përkruan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jete i shëndoshë. Njeh dhe zgjedh njerëzit/institucionet që e ndihmojnë të jetë dhe të mbetet i shëndoshë.	Trupi im Unë jam i shëndetshëm Një ekskursion me klasën Kërkoj ndihmë kur kam nevojë Ushtrohem çdo ditë Këshilla të mira	6 orë	Metoda e ushtrimit praktik Mësimdhënie e drejtpërdrejte (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda e demonstrimit Metoda e ushtrimit praktik	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë) Lista e kontrollit	Libri
	KUJDESI DHE SIGURIA	Dallon sjelljet e drejta në aktivitetet ku merr pjesë. Shpjegon sjelljen e drejtë e të gabuar në raste të ndryshme. Respekton rregullat gjate lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe me gjerë. Njeh dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme.	Kur luaj argëtohem Si të parandaloj lëndimet Rregullat dhe loja Luaj me mjete sportive			

<p>LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE</p>	<p>Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj. Demonstron vrapimin me shpejtësi më së paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare, në një distancë prej së paku 100 metrash. Praktikon ushtrime të thjeshta ritmike me dhe pa mjete. Merr pjesë aktive në lojëra thjeshta dhe poligone.. Demonstron lojëra ritmike dhe valle të thjeshta</p>	<p>Eci, vrapoj, hidhem Lojërat ritmike dhe vallet Veshjet popullore të zonës Ndeshje ose gara që lidhen me traditat e zonës Loja “Këmbët kërcimtare” Topi i tenisit dhe fytyra e lumtur Loja “Rrethimi i kalasë” Loja “Tërheqim litarin” Loja “Kaloi ishujt” Loja “Dita dhe nata” Stafetë me pasim topi Luaj me tullumbace Loja “Topi i bardhë, topi i kaltër”</p>	<p>10 orë</p>	<p>Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda e demonstrimit Metoda e ushtrimit praktik</p>	<p>Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë) Lista e kontrollit</p>	<p>Libri</p>
<p>LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE</p>	<p>Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin e mësimdhënësit. Tregon gatishmëri për të marr pjesë në aktivitete fizike. Demonstron shkathhtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave. Merr pjesë në lojëra elementare dhe zotëron poligonet e thjeshta në shkollë.</p>	<p>Gjymnastika e mëngjesit Hedh me saktësi Shëtitja në pyll Poligoni Bie borë, bie shi, unë luaj përsëri Këpja, hedhja e mjeteve Loja “Kapërcimi i urës” Reagimi me sinjale Loja “Kush del nga rrethi” Loja “Vrapo, ec dhe ndalu” Loja “Ndiq liderin” Loja “Skudra më e shpejtë” Luaj krahët me muzikë Loja “Topi në tunel” Loja “Gara e gjelavë” Loja “Rrotullimi i shishes” Gara e kërcimtarëve Loja “Litari kositës”</p>	<p>18 orë</p>			

VI. ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

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

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I

Tema: Njohja e vetes dhe e botës përreth

Rezultati i të nxënit të temës:

- shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimpldhënesin, nxënësit dhe të tjerët.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3.6 II.1 III.2.3.7 V.1.2.4.5

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): *Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.*

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kush jam unë?

Fjalët kyçe: sporti, loja, vrapojmë etj.

Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore

Nxënësi/ja:

- Emërton sportet të cilat i dëshirojnë nëpërmjet lëvizjeve.

Kriteret e suksesit:

- Shprehin dëshirat e tyre për sportin.
- Demonstrojnë lëvizje sipas sporteve.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topat, rekuizitat e ndryshme.

Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Ju pëlqen sporti?

Cilat sporte ju pëlqejnë?

Kur të rriteni, çfarë dëshironi të bëheni?

Pas përgjigjeve të marra nga nxënësit, mësimitdhënësi i fton ata të fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive: së pari me ecje për të përcjellë lëvizjet e secilit nxënës, pastaj me një vrapim të lehtë dhe, në fund, me disa ushtrime të lehta në vend në një hapësirë të përshtatshme).

Mësimitdhënësi bën pyetje, se kush dëshiron të bëhet basketbollist dhe, nxënësit që deklarohen, i vendos në një grup. Të njëjtën pyetje e bën edhe për sportet tjera dhe, në bazë të sporteve që përzgjedhin, mësimitdhënësi formon grupet.

Nxënësit, të ndarë në grupe sipas sporteve, zhvillojnë lëvizje të lehta me rekuizita të ndryshme dhe zhvillojnë lojën “Vrapo se të kapa” ku një nxënës vrapon në një hapësirë të kufizuar, ndërsa tjetri vrapon për ta kapur dhe kur e kap, i ndërrojnë rolet.

Në fund, mësimitdhënësi i fton nxënësit për t’i shprehur mendimet e tyre se pse kanë përzgjedhur sportin e caktuar dhe cili sportist ju pëlqen më së shumti dhe pse.

Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësimitdhënësi vlerëson shkathtësitë fizike në sportet e caktuara në listën e kontrollit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në fund të orës, mësimitdhënësi jep detyrat për nxënësit.

Secili nxënës duhet të vizatojë një figurë sipas dëshirës për sportin që ka përzgjedhur.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës: I/ Klasa: I**

Tema: Njohja e vetes dhe e botës përreth

Rezultati i të nxënit të temës:

- Shfaq emocione përmes lojës, punës grupore, bashkëveprimit me mësimitdhënësin, nxënësit dhe të tjerët.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.3.6 II.1 III.2.3.7 V.2.4.

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

- tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Jam fëmijë guximtar

Fjalët kyçe: aktivitete, lojë, guximtar.

Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore**Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathhtësi në realizimin e detyrave të dhëna nga mësimitdhënësi.
- Bashkëpunon me shokun apo shoqen e klasës.

Kriteret e suksesit:

- Njeh dëshirat e tij në lidhje me aktivitetin dhe sportin.
- Kupton pse ai është i veçantë.
- Demonstron lëvizje që tregojnë aftësi të ndryshme fizike.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: teksti i nxënësit. https://www.youtube.com/watch?v=8-PQ7_yGa08

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:

Faza e parë, pyeten nxënësit se si e kuptojnë ata guximin. U tregohen fotografi të ndryshme dhe kërkohet mendim nga ata, se përse bëhet fjalë.



Vë në dukje pse aktiviteti dhe loja u mësojnë nxënësve gjëra të reja: vullnetin dhe dëshirën për të luajtur, për t'u ushtruar përditë, për t'u socializuar. Nxënësit flasin për veten e tyre:

Çfarë më bën të veçantë? (p.sh. Luaj; Pikturoj; Jam i dashur; Jam i sjellshëm; Zbatoj rregullat etj.

Pas përgjigjeve të marra nga nxënësit, mësimitdhënësi i fton ata të fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive: së pari me ecje, për të përcjellë lëvizjet e secilit nxënës, pastaj me një vrapim të lehtë dhe, në fund, me disa ushtrime të lehta në vend, në një hapësirë të përshtatshme).

Mësimitdhënësi bën pyetje se kush dëshiron të luajë me top; të vrapojë; të kryejë ushtrime në grup.

Në bazë të veprimeve që përzgjedhin, mësimitdhënësi formon grupet. Nxënësit luajnë lojërat dhe veprimet e zgjedhura.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësimitdhënësi vlerëson shkathësitë fizike në sportet e caktuara në listën e kontrollit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Nxënësi/ja:

Ngjyros figurat e dhëna në tekst sipas dëshirës.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Shëndeti dhe faktorët që ndikojnë në shëndet	Rezultati i të nxënit të temës: - përshkruan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jetë i shëndoshë.
Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën parë: I.3 II.1.7 III. 2.3.7	
Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës për shkallën e parë: - tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Trupi im	
Fjalët kyçe: lartësia e trupit, peshë trupore, lëvizjet, ushqimi.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Realizon matjen e lartësisë dhe peshës trupore.	
Kriteret e suksesit: - Bashkëpunon me bashkëmohatarët për të realizuar matjen e peshës dhe lartësisë trupore.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: metri dhe peshorja.	
Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, matematik	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Sa të gjatë janë sportistët? Lojtarët e cilit sport janë më të gjatë? A e dini ju sa të gjatë jeni dhe sa kilogramë peshoni? Pas kësaj, mësimdhënësi bën rreshtimin e nxënësve, fillon matjen e tyre dhe cakton rolet e nxënësve të cilët duhet të realizojnë detyrat e tyre: një nxënës pëshpërit lartësinë e trupit, një nxënës peshën e trupit, disa nxënës shkruajnë në fleta lartësinë e trupit dhe peshën trupore, ndërsa mësimdhënësi/ja, në projektor plotëson tabelën dhe nxënësit përshkruajnë rezultatet nga tabela.	
VLERËSIMI I NXËNËSVE	
Vlerësimi lista e kontrollit – gjatë punës.	
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR	
Secili nxënës bën matjen e lartësisë trupore ose peshës trupore të dy prej anëtarëve të familjes.	
REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE	

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Kujdesi dhe siguria	Rezultati i të nxënësve të temës: - respekton rregullat gjatë lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe më gjerë
Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I.3.6 II.1 III.2.3.7 V.2.4.5.7	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - tregon për ndjenjat e tij/saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Kur luaj, argëtohem	
Fjalët kyçe: lojë, respekt, ritmi, rrokullisem, kërcëj.	
Rezultati/et e të nxënësve për orë mësimore	
Nxënësi/ja: - Demonstron shkathtësi dhe lëvizje të sakta gjatë kryerjes së veprimeve të ndryshme. - Demonstron ritëm gjatë kërcimit me muzikë.	
Kriteret e suksesit: - Kryen zvarritje, rrokullisje, kërcime, pozicione të ndryshme qëndrimi. - Ndjek ritmin e muzikës. - Merr pjesë aktive në realizimin e detyrave.	
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: magnetofon , dyshek gjimnastikor, stola etj.	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. Përdorimi i TIK-ut, Interneti. https://www.youtube.com/watch?v=uf0uKmkwnK	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Ç'kuptoni me fjalën respekt gjatë lojës? A është loja është aktiviteti më i dashur për fëmijët? A i njihni ju veprimet në figurë? (fëmijë që ecin, kërcëjnë, ecin me duart në mes etj.). Pse janë të rëndësishme këto veprime?	

Mësimdhënësi bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike, nëpërmjet një loje për shembull. “Kape shokun” ose “Dhelpira e çalë” etj. Kryejnë lëvizje me kokën, krahët, trupin, këmbët për t’i nxehur ato. Mësimdhënësi shpjegon veprimet që do të kryejnë, ndan nxënësit në dy grupe dhe i vendos në dy kolona. Vizaton në tokë një vijë dhe nxënësit ecin me trupin drejt, në majë të gishtave, me duart në mes. Pastaj vendos disa piramida në një shteg të drejtë dhe u tregon nxënësve se në cilën pjesë duhet të vrapojnë, të ecin, të rrokullisen, të ecin me zvarritje. Nxënësit praktikojnë uljen dhe rrokullisjen si iriq, që është pararendëse për kapërdimjen prapa. Nxënësit praktikojnë kërcimin si bretkosë dhe vrapimin e kangurit. Në fund të orës, në tingujt e muzikës, kërcëhet vallja e “Pinguinit”.

(<https://www.youtube.com/watch?v=uf0uKmKwnK>


kërcej si bretkosë, kërcej si pinguin.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi nëpërmjet listës së kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësimdhënësi vlerëson punën e nxënësve, të cilën e realizojnë në grupe dhe pastaj para klasës, në listën e kontroll-vlerësimit formativ.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Kujdesi dhe siguria	Rezultati i të nxënimit të temës: <ul style="list-style-type: none"> - respekton rregullat gjatë lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe më gjerë.
Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1: I.3.6.7 II.1.5.8 III.2.3.7 IV.2.3 V.5.7	
Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1: <ul style="list-style-type: none"> - tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj. 	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Si të parandaloj lëndimet	
Fjalët kyçe: ushtrime, lëndim, parandalim, nxehje, ftohje.	
Rezultatet e të nxënimit të orës mësimore Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"> - Njeh faktorët që ndikojnë në një shëndet të mirë dhe parandalojnë lëndimet në lojë. 	
Kriteret e suksesit: <ul style="list-style-type: none"> - Përshkruan faktorët që ndikojnë pozitivisht në shëndet. - Demonstron ushtrimet për nxehjen dhe ftohjen e trupit. - Vesh rroba të rehatshme sporti. 	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: dyshekë gjimnastikore, rekuizita.	
Përdorimi i TIK: Interneti https://www.youtube.com/watch?v=d7JuDuvv1bI https://www.youtube.com/watch?v=UQ2h9M7wYu0 https://www.youtube.com/watch?v=UQ2h9M7wYu0&t=189s	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve të hapura. U tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato, duke dhënë opinionet e ndryshme.	
	

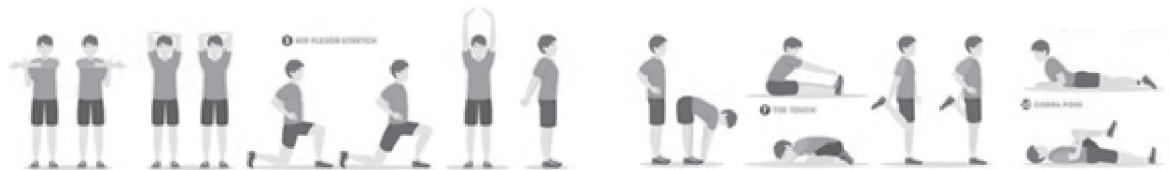
Mësimdhënësi sqaron se për të pasur një shëndet të mirë, pa lëndime, ka rëndësi ushqimi i mirë i pasur me vitamina dhe kripëra, gjumi i rregullt, veshja e rrobave të rehatshme të sportit kur luajmë, zbatimi i rregullave të losës.

Mësimdhënësi bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike nëpërmjet ushtrimeve të thjeshta me krahët dhe këmbët. Nxehja e mirë ruan nxënësit nga lëndimet.



Në fazën kryesore nxënësit luajnë lojën “Rrathët me ngjyra”. Njëra skuadër kalon në mënyra të ndryshme (me secilën këmbë, me dy këmbë, me duar e këmbë, par, prapa, vetëm, në dyshe etj.). 10 rrathët e vendosur në tokë në largësi 1 metër nga njëri-tjetri. Këtë e përsërit disa herë.

Në fazën mbyllëse, nxënësit fillojnë të rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë, e duke bërë ushtrime për ftohje.



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të bëjë çdo ditë ushtrimet e nxehjes. Jepet detyra e tekstit për nxënësit, të ngjyrosin figurën.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I

Tema: Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre

Rezultati i të nxënit të temës:

- aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësimit.

Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1: I.3.6.7 II.1.5 III.2.3.7 IV.2.3 V.2.4.8 VI.2

Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1:

- demonstroi kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjimnastika e mëngjesit

Fjalët kyçe: ushtrimet, lëvizjet e duarve, këmbëve, rrotullimi i kokës dhe trupit, përkuljet para.

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore**Nxënësi/ja:**

- Demonstroi ushtrimet elementare të gjimnastikës së mëngjesit, si: lëvizja e duarve, kokës, këmbëve dhe merr pjesë në lojërat elementare.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi së paku 4 ushtrime të duarve.
- Demonstroi ushtrimet me këmbë dhe kokë.
- Merr pjesë aktive në lojërat elementare.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramidat, topat, dyshekët gjimnastikorë.

Përdorimi i TIK-ut: Interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Cilat janë ushtrimet e mëngjesit?

Kur zgjoheni nga gjumi, bëni ushtrime të mëngjesit?

Pse duhen bërë ushtrime të mëngjesit?

Pas kësaj, mësuesi i vendos nxënësit në formë rrethi të madh dhe i cakton secilit, një numër 1 ose 2, dhe me komandë, nxënësit që kanë numrin një, vrapojnë deri në qendër të mësuesja dhe kthehen në vend, pastaj jep komandën e numrit dy. Këtë e përsërit disa herë.

Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë. Pastaj, fillon me ushtrimet gjimnastikore duke filluar nga koka, duart, këmbët.

Në fazën kryesore zhvillon lojën të ngriva, të shkriva ku nxënësit ndahen në dy grupe, njëri grup ka rolin e ngrirjes së lojtarëve të grupit tjetër me prekje me top, derisa bashkëlojtarët e grupit të njëjtë kanë për detyrë t'i shkrijnë shokët e grupit duke i prekur me dorë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të fillojë të bëjë çdo ditë ushtrimet gjimnastikore të mëngjesit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare/Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/**Shkalla e kurrikulës: I/ Klasa: I****Tema:** Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre**Rezultati i të nxënësve të temës:**

- demonstroi shkathtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave.

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I.3 II.8 III.2.3.7 V.2.4.5**Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

- merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Hedh me saktësi**Fjalët kyçe:** hedhja, saktësia, topi, rrethi.**Rezultati/et e të nxënësve për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi dhe saktësi në hedhjen e topave.

Kriteret e suksesit:

- Pranon dhe hedh me saktësi topin të bashkëlojtari.
- Bashkëpunon me bashkëlojtarët.
- Merr pjesë aktive në realizimin e detyrave.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topi, rrethi, piramida, kova etj.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim/ Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**

Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim parnjohurisë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Ç'kuptoni me fjalën saktësi?

A jeni ju të saktë në hedhjen e topave të bashkëlojtarët?

Pse duhet të jemi të saktë gjatë lojës në pasimin e topave?

Mësimdhënësi ndan nxënësit në dy grupe dhe i vendos në dy kolona. Pastaj vendos disa piramida në një shteg të drejtë dhe u tregon nxënësve se në cilën pjesë duhet të vrapojnë, të ecin, të bëjnë rrotullimin e duarve para, anash, lart. Domethënë bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike.

Pastaj, nxënësit realizojnë lojën hedhja e rathëve me saktësi në shishet e plastikës. Mësuesja u cakton disa role nxënësve brenda ekipit, si: mbledhësin e rathëve pas hedhjes, rregullimin e shisheve të plastikës, numëruesin e pikëve etj.



Ashtu si në lojën e parë, nxënësit realizojnë edhe aktivitetin e dytë, hedhin topat në kovë me saktësi.



Ne hedhim topin në kosh, në lartësi të ulët.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi nëpërmjet listës së kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësuesi vlerëson punën e nxënësve, të cilën e realizojnë në grupe dhe pastaj para klasës, në listën e kontroll-vlerësimit formativ.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare/Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I**Tema:** Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre**Rezultati i të nxënësve të temës:**

- merr pjesë në lojëra elementare dhe zotëron poligonet e thjeshta në shkollë.

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.3 II.1 III.7 IV.2.4.5 V.2.4.5

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

- merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Poligoni**Fjalët kyçe:** shpejtësia, përkulja, kërcimi etj.**Rezultati/et e të nxënësve për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi në realizimin e detyrave të poligonit.

Kriteret e suksesit:

- Vrapim i shpejtë.
- Kërcimet e koordinuara.
- Bashkëpunimi me bashkëmoshatarët.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramida të larta, dyshek gjimnastikor, rrathë, stafeta etj.**Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim/ zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**

Skenari i orës mësimore

Nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Ju pëlqejnë makinat e shpejta, Formula 1?

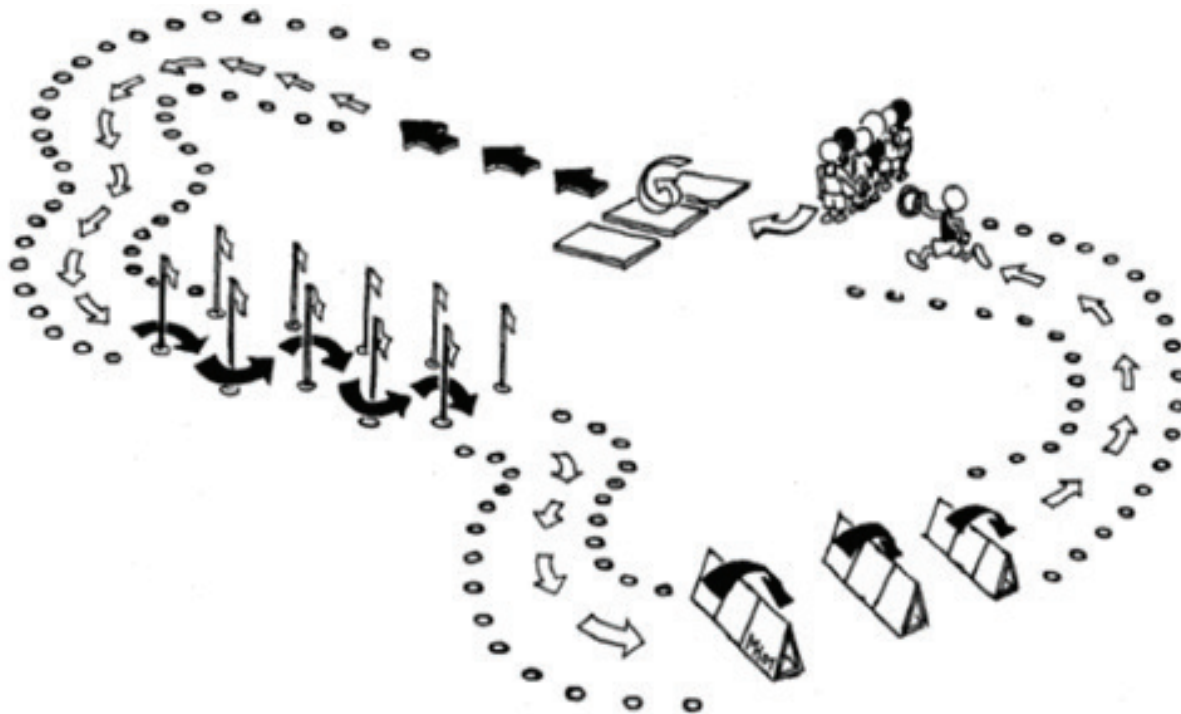
Si mund ta fitojë garën një makinë?

Cila skuadër mund ta fitojë lojën?

Pas kësaj mësimdhënësi i ndan nxënësit në çifte dhe e zhvillojnë lojën “Më ndjek mua, për të më kapur”.

Pas kësaj loje, i vendos nxënësit në formë rrethi, për të realizuar ushtrimet e formimit.

Ndan nxënësit në dy grupe. I vendos nëpër stacione të poligonit. I jep detyrat secilit prej tyre dhe mat kohën, për të nxjerrë se cila skuadër e përfundon poligonin më shpejt. Përveç shembullit me poshtë, mësimitdhënësi mund të shtojë edhe stacione tjera brenda poligonit.



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi- lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësimitdhënësi vlerëson nxënësit, të cilët shfaqin shkathtësi në realizimin e detyrave në stacionet e caktuara të poligonit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në fund të orës, mësimitdhënësi jep detyrat për nxënësit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare/ Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I****Tema:** Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre**Rezultati i të nxënës të temës:**

- aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësuesdhënësit.

Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3.8 II.1.8 III.2 V.2.4**Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

- merr pjesë aktive, duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Reagimi ndaj sinjaleve**Fjalët kyçe:** vrapojmë, ecim, kthimet etj.**Rezultati/et e të nxënës për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Merr pjesë aktive në aktivitetin fizik, duke treguar shkathtësi në realizimin e detyrave.

Kriteret e suksesit:

- Vrapon shpejt.
- Realizon kthimet e shpejta.
- Dëgjon dhe vepron në bazë të sinjaleve dhe komandave të mësuesdhënësit.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topat, rekuizitat e ndryshme.**Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Ç'kuptoni me fjalën sinjal?

A duhen respektuar sinjalet?

Kur të rriteni, çfarë dëshironi të bëheni?



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësuesi vlerëson shkathtësitë fizike në sportet e caktuara në listën e kontrollit.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare/Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I**Tema:** Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre**Rezultati i të nxënësve të temës:**

- merr pjesë në lojëra elementare dhe zotëron poligonet e thjeshta në shkollë.

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.5 III.2.3.7 V.2.4.5 VI.3**Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

- merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Loja “Skuadra më e shpejtë”**Fjalët kyçe:** sporti, loja, vrapojmë etj.**Rezultati/et e të nxënësve për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi fizike gjatë garës apo lojës.
- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët gjatë lojës apo garës.

Kriteret e suksesit:

- Merr pjesë në të gjitha garat dhe lojërat.
- Demonstron gatishmëri për bashkëpunim me bashkëmoshatarët.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**

Nxjerrim parajohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Kush është mi i shpejti në vrapim?

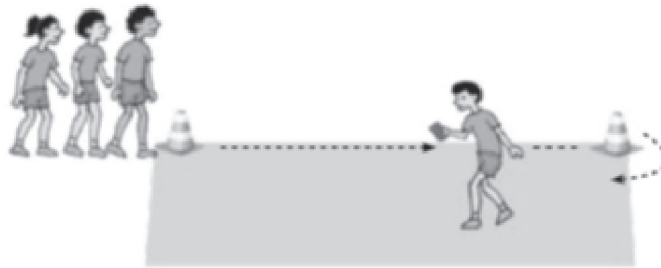
Garën e fiton skuadra më e shpejtë apo nxënësi më i shpejtë?

Aktiviteti i parë:

E zhvillojmë lojën “Rrjeta e peshkatarit”, ku mësimdhënësi cakton një nxënës dhe i jep detyrë për të ndjekur nxënësit e tjerë. Atë nxënës që e prek, pastaj i bashkohet atij nxënësi dhe së bashku vrapojnë për t’i prekur nxënësit e tjerë, derisa t’i prekin të gjithë, hapësira e lëvizjes së nxënësve duhet të jetë e kufizuar me kone, në mënyrë që loja të zhvillohet sa më lehtë.

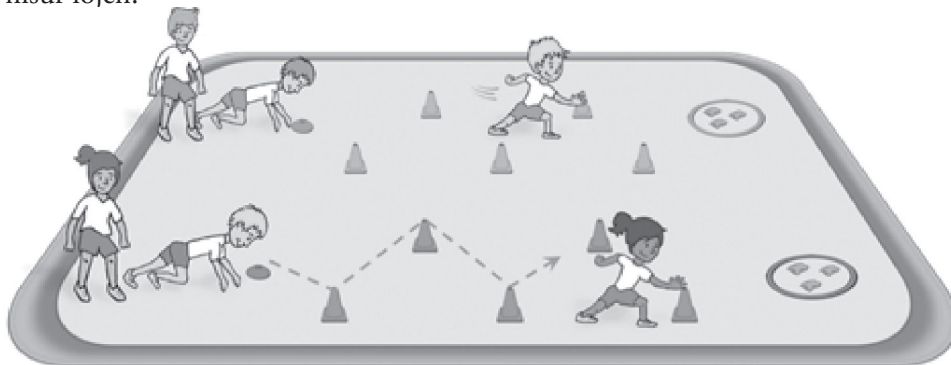
Aktiviteti i dytë:

I ndajmë nxënësit në dy grupe dhe bëjmë gara se cila skuadër do ta fitojë garën. Nxënësit do të vrapojnë në vijë të drejtë deri te piramida, do të kthehen, do t'ia prekin dorën bashkëlojtarit dhe pastaj, ai do nisët të vrapojë (fig. 1).



Aktiviteti i tretë:

I ndajmë nxënësit në dy grupe dhe bëjmë gara se cila skuadër do ta fitojë garën. Nxënësit do të vrapojnë në formën zigzage, duke i kaluar piramidat deri te rrethi në rreth (në rreth vendosen aq kone sa numri i nxënësve). Do të marrin një kone dhe do të kthehen në kolonë. Gjatë kthimit duhet ta takojnë një shok/shoqe për ta nisur lojën.



Në fund, mësuesi i fton nxënësit për të shprehur mendimet e tyre, se pse njëra skuadër e fitoi garën apo lojën?

Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësuesi vlerëson shkathtësitë fizike dhe bashkëpunimin me bashkëmoshatarët.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare/Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I**Tema:** Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre**Rezultati i të nxënit të temës:**

- demonstroi shkathhtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1 III.2.3.7 IV.2.3 V.2.4.5**Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

- demonstroi kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Loja “Topi në tunel”**Fjalët kyçe:** sporti, loja, vrapojmë etj.**Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathhtësi gjatë lojës në realizimin e detyrave me saktësi.

Kriteret e suksesit:

- Pason topin me të dyja duart te bashkëlojtari.
- Merr pjesë aktive gjatë lojës.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topat, rekuizitat e ndryshme.**Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**

Aktiviteti i parë: Zhvillojmë lojën “Të ngriva, të shkriva”. Nxënësit ndahen në dy grupe dhe vendosen në dy zona (hapësira lëvizëse) ku nxënësit kanë për detyrë të hyjnë në hapësirën e ekipit kundërshtar dhe të vendosin topa sa më shumë. Gjatë hyrjes në hapësirë, ata do të preken dhe do të ngrihen. Nëse preken nga lojtari i ekipit të tyre, ata shkrihen.



Aktiviteti i dytë: “Loja në tunel”

Nxënësit ndahen në dy grupe dhe vendosen në dy kolona. Secili nxënës zgjeron këmbët dhe përkulet para duke formuar tunelin dhe, nxënësi i cili është i vendosur i pari, e fillon lojën me një top, duke e pasuar me saktësi nëpërmjet tunelit të bashkëlojtari, i cili gjendet në fund të tunelit. Ekipi i cili i lëviz lojtarët nga fundi në fillim, fiton lojën.



Në fund, mësuesi fton nxënësit të shprehin mendimet për lojën. Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësuesi vlerëson shkathtësitë fizike.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I**Tema:** Lojërat lëvizore dhe popullore**Rezultati i të nxënësve të temës:**

- merr pjesë aktive në lojëra të thjeshta dhe poligone.

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.3.6.7 II.5 III.2 IV.5.6 V.2.4.5

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara)**Nxënësi/ja:**

- merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Loja “Tërheqim litarin”**Fjalët kyçe:** sporti, loja, vrapojmë etj.**Rezultati/et e të nxënësve për orë mësimore:**

- Merr pjesë aktive dhe bashkëpunon me nxënësit gjatë lojës apo garës.

Kriteret e suksesit:

- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët.
- Kujdeset për shëndetin gjatë lojës apo garës.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: litari, piramida, konet etj.**Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**

Nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Si ndiheni gjatë lojës, kur bëni gara me shokët/shoqet e klasës?

Ju pëlqen ta fitoni garën?

Pas përgjigjeve të marra nga nxënësit, mësimdhënësi i fton të fillojnë për përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetet sportive: së pari me ecje, për të përcjellë lëvizjet e secilit nxënësi, pastaj me një vrapim të lehtë dhe në fund me disa ushtrime të lehta në vend. Në një hapësirë të përshtatshme gjatë ushtrimeve të formimit, të bëhet përgatitja e nyjave të duarve, në mënyrë që të parandalohen lëndimet gjatë tërheqjes së litarit.

Aktiviteti i parë:

Nxënësit i ndajmë në dyshë dhe u japim për detyrë të lëvizin nga vendi shokun apo shoqen, të cilët janë në pozicion ballë për ballë dhe kanë të kapur njëren dorë të bashkëlojtarit.

Aktiviteti i dytë ndan nxënësit në dy skuadra dhe merr litarin duke ia vendosur në mes një lidhëse për të përcaktuar se cila skuadër e tërheq litarin me fort.



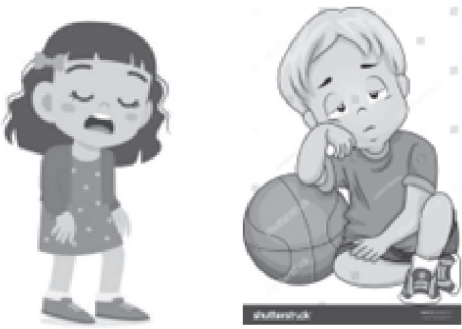
Në fund, mësuesi fton nxënësit për të shprehur mendimet e tyre për lojën dhe si të bëhemi të fortë dhe jep rekomandimet që të ushqehen shëndetshëm dhe të bëjnë vazhdimisht ushtrime.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësuesi vlerëson shkathtësitë fizike në sportet e caktuara në listën e kontrollit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Lojërat dhe pushimi	Rezultati i të nxënit të temës: Dallon shenjat e lodhjes dhe i menaxhon ato në mënyrën e duhur
Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1: I.3.6 II.5 III.3 IV.5.6 V.5	
Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1: Merr pjesë aktive, duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Shenjat e lodhjes	
Fjalët kyçe: ushtrime, lëvizje, lojë, lodhje, çlodhje.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Dallon shenjat e lodhjes dhe i menaxhon ato në mënyrën e duhur.	
Kriteret e suksesit: - Përshekruan shenjat e lodhjes. - Demonstron ushtrimet me këmbë dhe duar. - Merr pjesë aktive në lojërat elementare dhe popullore.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramida, topa.	
Përdorimi i TIK-ut: Interneti	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
<p>Skenari i orës</p> <p>Prezantimi i temës, nxjerrim parajohuritë përmes pyetjeve të hapura. U tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato. Pyetjet e mundshme: Kujt t' i drejtohem kur kemi këto shenja?</p> <p>Skenari i orës</p> <p>Prezantimi i temës, nxjerrim parajohuritë përmes pyetjeve të hapura. U tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato. Pyetjet e mundshme: Kujt t' i drejtohem kur kemi këto shenja?</p>	
	

Mësimdhënësi sqaron nxënësit mbi shenjat që tregojnë lodhje.

- Keni shumë vapë.
- Faqet tuaja skuqen nga loja.
- Merrni frymë më vështirësi.
- Ndonjëherë keni errësim të shikimit.

Ndonjëherë mund t'ju përzihet. Pirja e ujit gjatë dhe pas lojës është e rëndësishme.

Mësimdhënësi bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike nëpërmjet ushtrimeve të thjeshta me krahët dhe këmbët. Ecje me pjesë të ndryshme të këmbës (në majë të gishtave, me thembër).

Në fazën kryesore, nxënësit ndahen në dy skuadra dhe luajnë lojën "Kush arrin i pari". Në vendin e caktuar 20 metra larg nisjes, preken flamujt me dorë dhe kthehesh duke prekur shokun si stafetë. Këtë e përsërit disa herë.

Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë, duke bërë ushtrime për ftohje.

Gjatë zhvillimit të temës vihen në dukje shenja të lodhjes të nxënësit, që ata ta kuptojnë se çështje lodhja. Rekomandohen për pirjen e ujit, ndërprerjen e lojës kur janë të lodhur. Praktikojnë frymëmarrjen me bark. Mësimdhënësi brenda mundësisë kohore krijon një situatë reale: Mira është djersitur shumë. Merr frymë me vështirësi. Cila është këshilla që do t'i japim asaj?

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të fillojë të bëjë çdo ditë ushtrime për frymëmarrjen e rregullt. Jepet detyra e tekstit për nxënësit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Lojërat dhe pushimi	Rezultati i të nxënit të temës: - aplikon masat higjienike para, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike
Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1: I.3.6 II.5 III.3 IV.5.6 V.7	
Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1: Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Masat higjienike gjatë lojës	
Fjalët kyçe: higjienë, ushtrime, lojë, veshje.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Aplikon masat higjienike para, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike. Kriteret e suksesit: - Përshkruan veprimet që kryen para dhe pas lojës. - Demonstron ushtrimet me veshjen e duhur. - Zbaton rregullat gjatë aktiviteteve dhe lojës.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramida, topa.	
Përdorimi i TIK-ut: Interneti	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim parajohuritë përmes pyetjeve të hapura. U tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato. Mësimdhënësi sqaron nxënësit mbi higjienën e ushtrimeve, ku përfshihen: Të jetuarit në mënyrë të shëndetshme (pastërtia e trupit dhe kujdesi oral). Të ushtruarit në mënyrë të shëndetshme. (pastërtia e ambientit, zbatimi i rregullave). A na mbajnë rregullat larg lëndimeve dhe sëmundjeve?	

Nxënësit veshin rroba prej pambuku dhe atlete për t'u ndier më lehtë.
 Mësimdhënësi bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike nëpërmjet ushtrimeve të thjeshta me krahët dhe këmbët. Ecje dhe rendje me ritëm të ndryshëm. Vrapim me sinjale, ec dhe ndalo.
 Në fazën kryesore praktikohen lojëra, si: “Rrëmbimi i shamisë”, “Kapi macja miun” etj. Gjatë lojës vihet theksi në zbatimin e rregullave për të shmangur lëndimet dhe fshirja e djersës, për të mos u ftohur.
 Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë, duke bërë ushtrime për ftohje.
 Praktikojnë larjen e duarve pas aktivitetit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të shprehë mendimin e vet mbi veshjen e përshtatshme sipas sporteve.
 Vëprimtaria e tekstit, renditini figurat sipas radhës. Shënoni numrat 1, 2, 3, 4 në kutizat e duhura.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I

Tema: Lojërat dhe pushimi

Rezultati i të nxënit të temës:

- praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe në grupe.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1 III.2.3.7 IV.5 V.2.4.5 VI.2

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

- tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE
Njësia mësimore: Lojërat sportive
Fjalët kyçe: sporti, futblli, basketblli, loja, vrapojmë etj.
Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"> - Dallon sportet dhe merr pjesë aktive në lojë. Kriteret e suksesit: <ul style="list-style-type: none"> - Merr pjesë aktive së paku në një lojë elementare.
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topat, rekuizitat e ndryshme.
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE
<p>Nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve të hapura.</p> <p>Pyetjet e mundshme:</p> <p>Cilat sporte ju pëlqejnë?</p> <p>Cili është sportisti me i dalluar në basketboll, futboll?</p> <p>Nxënësit ndahen në grupe dhe zhvillojnë lojëra elementare nga sporti i basketbollit, futbollit dhe volejbollit.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Futbollin e zhvillon me dy porta të vogla. Së pari goditjet nga distanca 3,4 metra në portë, pastaj loja ekipore. b) Në basketboll, nxënësit ndahen në çifte dhe hedhin topin te njeri-tjetri, pastaj gjuajnë topin me saktësi në një rreth. c) Në volejboll ndahet puna në çifte, pasojnë topin te njëri-tjetri me të dyja duart. <p>Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.</p>
VLERËSIMI I NXËNËSVE
<p>Lista e kontrollit</p> <p>Gjatë gjithë orës, mësimdhënësi vlerëson shkathtësitë fizike në sportet e caktuara në listën e kontrollit.</p>
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti /**Sh kalla e kurrikulës: I / Klasa: I****Tema:** Lojërat dhe pushimi**Rezultati i të nxënit të temës:**

Dallon qëndrimin e drejtë dhe jo të drejtë të trupit dhe përpiqet të mbajë trupin drejt kur bart objekte të ndryshme.

Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1:

I.3.6 II.1 III.2.3.7 IV. 5.6 V.2.4.5 VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1:

- demonstroi kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Qëndrimi i rregullt i trupit**Fjalët kyçe:** drejtqëndrim, shtylla kurrizore, ushtrim, qëndrim i gabuar.**Rezultatet e të nxënit të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

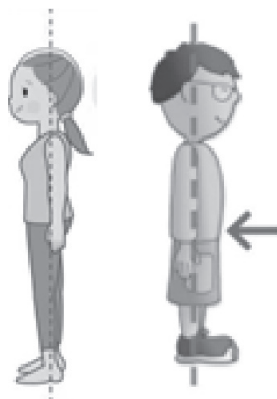
- Qëndron në pozicione të drejta sipas kërkesës së aktivitetit.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi pozicionet e duhura të qëndrimit në bankë.
- Demonstroi ushtrimet në grup dhe vetëm për forcimin e muskujve të shpinës.
- Merr pjesë aktive në lojëra.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramidat, topa tenisi, kutia me peshë të vogël deri 2 kg etj.Përdorimi i TIK: Interneti <https://www.youtube.com/watch?v=OyK0oE5rwFY>**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**

Skenari i orës



Prezantimi i temës, nxjerrim parnjohuritë përmes paraqitjes së disa figurave.

Pyetjet e mundshme:

Ç'tregojnë këto figura?

Çfarë kuptoni me fjalët kyçe: drejtqëndrim, shtylla kurrizore, ushtrim, qëndrim i gabuar?

Pse duhet të praktikojmë lojëra dhe sport?

Pas kësaj, mësuesi nxënësit sqaron nxënësit se do të njihen me drejtqëndrimin.

Sqarohet pse shtylla kurrizore e shëndetshme është e rëndësishme për njeriun. Ajo ka formën e germës S. Shtylla kurrizore është bashkim i disa kockave të vogla që quhen vertebra.

Shtylla kurrizore është e shëndetshme, kur mbani gjithmonë një qëndrim të rregullt të trupit gjatë ecjes. Qëndrimi në bankë, tavolinën e ngrënies apo mbajtja e çantës dhe ngritja e peshave kanë ndikim mbi shëndet.

Kryhet nxejja duke praktikuar disa ushtrime në vend për pjesë të ndryshme të trupit. Këtë e përsërit disa herë. Praktikohet ecja e rregullt, me trupin drejt dhe kokën lart. Praktikohet qëndrimi në bankë si në figurë. Praktikohet mbajtja e çantës së shkollës në vend dhe duke ecur.

Në fazën kryesore zhvillon veprime për forcimin e muskujve të shpinës.



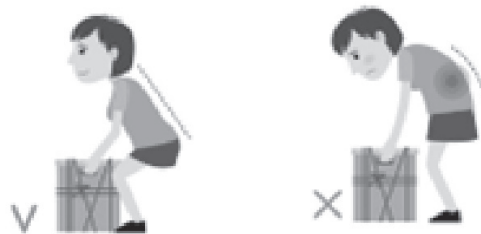
Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruuar frymëmarrjen me gojë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

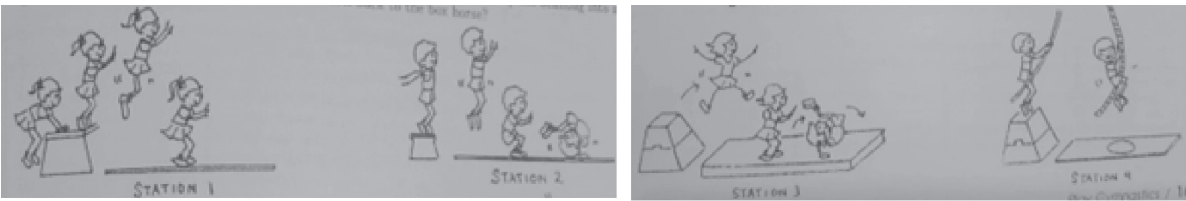
Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Nxënësit të përcaktojnë qëndrimin e drejtë e të gabuar në ngritjen e peshave.



REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Lojërat dhe pushimi	Rezultati i të nxënit të temës: Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe grupe.
Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1: I.3.6 II.1 III.2.3.7 V.2.5 VI.3	
Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1: Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Loja “Katër stacionet”	
Fjalët kyçe: kërcëj, vrapoj, rrokullisem, shkathtësi, koordinim, orientim.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Merr pjesë aktive në realizimin e ushtrimeve mbi dyshek dhe pajisjet gjimnastikore. Kriteret e suksesit: - Demonstron kërcimin mbi sënduk dhe rënien me të dyja këmbët mbi dyshek. - Demonstron rënie me të dyja këmbët mbi dyshek dhe rrokullisje para, në tokë. - Demonstron kërcim anash nga sënduku dhe rrokullisje para në tokë. - Demonstron kërcim mbi sënduk dhe kacavarje në litar.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: sënduk apo një stol, litar, dyshekë gjimnastikore.	
Përdorimi i TIK-ut: Interneti, <i>PE activities program</i>	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
<p>Skenari i orës</p> <p>Prezantimi i temës, duke iu bërë të ditur nxënësve se loja që do të praktikojmë, ndihmon në zhvillimin e disa aftësive fizike, si: shkathtësia, kërcyeshmëria, orientimi.</p> <p>Kryhet faza përgatitore 10 minuta, nxehja, nëpërmjet disa ushtrimeve të përgatitjes së përgjithshme fizike. Nxënësit vendosen në dy rreshta para dhe praktikojnë ushtrime që fillojnë me lëvizjet e kokës, pastaj krahëve, trupit, këmbëve. Ushtrimet i kryejnë në vend. Vendosen në një kolonë dhe kryejnë ecje me pjesë të ndryshme të këmbës, vrapim me secilën këmbë, me dy këmbët, kërcim pupthi. Rregullojnë frymëmarrjen dhe përgatiten për fazën kryesore, kryerjen e lojës.</p>	
	

Pastaj, loja zhvillohet në 4 stacione si në figurë, ku kryhen veprime të ndryshme, nga më të thjeshtat, te më e vështirat. 1. Kërcim mbi sënduk apo stol dhe rënie me gjunjë pak të thyer mbi dyshek. 2. Kërcim sënduku dhe rënie në rrokullisje para mbi dyshek. 3. Kërcim mbi sënduk dhe rënie anësore, që pasohet nga rrokullisja para. 4. Kërcim mbi sënduk dhe varje në litar.

Këto veprime praktikohen veç dhe pastaj lidhen bashkë duke i kryer të katra stacionet 2-3 herë.

Në formë rrethi, nxënësit fillojnë të rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë. Shkruftojnë trupin dhe pak zgjatje të gjymtyrëve të ulur në tokë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës argëtohet duke kryer këto veprime.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I

Tema: Lojërat dhe pushimi

Rezultati i të nxënësve të temës: Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe grupe.

Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1:

I.3.8. II.1.2 III.7 IV.2 V.2.4.5 VI.3

Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1:

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathhtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja “Kaloj topin majtas-djathtas”

Fjalët kyçe: rrotulloj, hedh, kaloj, vrapoj, shkathhtësi.

Rezultatet e të nxënësve të orës mësimore

Nxënësi/ja:

- Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe në grupe.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron rrotullimin e topit në mënyra të ndryshme.
- Realizon ushtrime në dyshe.
- Krijon bashkëpunim me partnerin.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topa basketbolli ose të madhësive të ndryshme.

Përdorimi i TIK: Interneti , *PE activities program*

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim

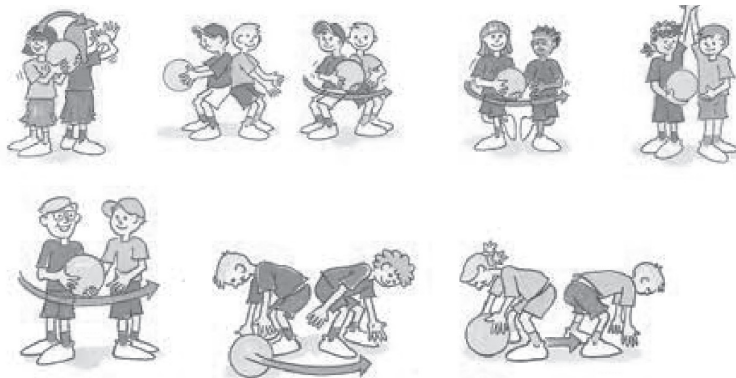
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Skenari i orës

Prezantimi i temës, duke u bërë të ditur nxënësve se loja që do të praktikojmë, ndihmon në zhvillimin e disa aftësive fizike, si: shkathhtësia, vëmendja, reagimi i shpejtë, orientimi.

Kryhet faza përgatitore 10 minuta, nxehja, nëpërmjet një loje, për shembull “Vrapo se të kapa”, në dyshe me shokun/shoqen. Pastaj kalon në disa ushtrimeve të përgatitjes së përgjithshme fizike. Nxënësit vendosen në dy rreshta para dhe praktikojnë ushtrime që fillojnë me lëvizjet e kokës, pastaj krahëve, trupit, këmbëve. Ushtrimet i kryejnë në vend. Rregullojnë frymëmarrjen dhe përgatiten për fazën kryesore, kryerjen e lojës “Kaloj topin majtas-djathtas”.

Në dyshe, kalojnë topin në mënyra nga më të ndryshmet apo si në figurë. Kjo lojë parapërgatit për lojën e basketbollit.



Në fazën e ftohjes, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë. Shkruftojnë trupin në ecje të lirë sipas dëshirës.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës argëtohet duke kryer këto veprime.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit	Rezultati i të nxënësve të temës: - Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon
Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1: I.3.6.8 II.1.5.8 III.2. IV.4.5.6 V.3	
Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1: - dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Pikturoj me ngjyrat e ushqimeve	
Fjalët kyçe: Ushqimi, vitaminat	
Rezultatet e të nxënësve të orës mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon ushqimet që ngjyros dhe tregon prejardhjen e tyre. Kriteret e suksesit: - Përshkruan të jetuarit në mënyrë të shëndetshme. - Organizon ushqimet sipas ngjyrave.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: ushqime ngjyra-ngjyra, tabakë letre, plastelinë, lapustila.	
Përdorimi i TIK-ut: Interneti, https://www.youtube.com/watch?v=8fhdCoqI-tI https://www.youtube.com/watch?v=ekFz1BFjxrk https://www.youtube.com/watch?v=g8bAwh2GNvw	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	

Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

U tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato



Mësimdhënësi sqaron nxënësit mbi higjienën e ushqimeve, që përfshin:

- pastrimin e tyre me ujë të bollshëm e të pastër;
- ruajtja në vende të freskëta, frigorifer;
- leximi i skadimit;
- përdorimi i tyre sipas piramidës ushqimore.

Mësimdhënësi bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet, duke i ndarë në grupe me detyra të veçanta (ngjyrosja e fruta perimeve që shikojnë në figurë, rrethimi i ushqimeve që pëlqejnë më shumë, shkruajnë frutën e tyre të preferuar etj.).

Me plastelinë, krijojnë ushqimin që konsumoi në mëngjes.

Në fazën e mbylljes, 5 minuta praktikohen lojëra, si: “Kapi macja miun” etj.

Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë.

Praktikojnë larjen e duarve pas aktivitetit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të shprehë mendimin e vet mbi frutat dhe perimet.
Veprimtaria e tekstit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I	
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit	Rezultati i të nxënit të temës: - Njeh produktet e ushqimit nga bota bimore dhe shtazore
Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1: I.3.6.8 II.1.5.8 III.2. IV.4.5.6 V.3 VI.7	
Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1: Dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Në kuzhinën time	
Fjalët kyçe: ushqime bimore, ushqime shtazore, piramida e ushqimit, të dobishme.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Emërton ushqimet bimore dhe shtazore.	
Kriteret e suksesit: - Përshkruan të ushqyerit sipas piramidës ushqimore. - Dallon ushqimet bimore dhe shtazore. - Plotëson tabelën sipas kërkesës.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: tabakë letre, lapustila, foto, video.	
Përdorimi i TIK-ut: Interneti. https://www.youtube.com/watch?v=85oCQjO62wA https://www.youtube.com/watch?v=4JNzihwNO8w	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.	

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetje të mundshme:

Pse quhen ushqime bimore? Pse quhen ushqime shtazore? Cila është piramida ushqimore?

Pse ka rëndësi përdorimi sipas piramidës ushqimore?

U tregohen nxënësve video mbi zakonet e mira të jetesës, ku përveç higjienës, hyn edhe ushqyerja e shëndetshme. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato.

Mësimdhënësi sqaron nxënësit mbi grupet e ushqimeve, bimore dhe shtazore. Shkruan në dërrase në dy kolona, ushqimet për secilin grup. I gjithë ushqimi vjen nga bimët.

Karbohidratet gjenden te drithërat.

Yndyrat i gjejmë tek vaji i ullirit, bulmeti, lajthia dhe arra.

Proteinat i gjejmë te mishi, qumështi, peshku, vezët, arrat, bajamet dhe bishtajat.

Vitaminat i gjejmë te perimet, frutat, drithërat dhe qumështi.

Ujin e gjejmë te lëngjet, frutat, perimet dhe shumica e ushqimeve. Ai është i domosdoshëm për të gjitha format e jetës

Mineralet i gjejmë te perimet, frutat, mishi dhe qumështi. Ato janë lëndë me rëndësi jetësore për njeriun.

Fibrat i gjejmë te frutat, perimet dhe drithërat.

Mësimdhënësi bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet, duke i ndarë në grupe me detyra të veçanta (vizatim i piramidës, vizatim i fruta dhe perimeve që ata pëlqejnë etj.).

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të shprehë mendimin e vet mbi temën .

Veprimtaria e tekstit. Plotësojnë tabelën me ushqime që marrin nga bimët edhe nga kafshët, duke u bazuar edhe në videot e mësipërme.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** I**Tema:** Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit**Rezultati i të nxënit të temës:**

Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteve fizike në shëndet.

Kontributi në rezultatet e kompetencave kryesore për shkallën 1:

I.3.6.8 II.1.5.8 III.2. IV.4.5.6 V.3 VI.7

Kontributi në rezultatet e fushës kurrikulare për shkallën 1:

- dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Ushqimi dhe aktiviteti fizik**Fjalët kyçe:** higjienë, ushtrime, lojë, veshje.**Rezultatet e të nxënit të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

- Komenton ndikimin e ushqimit në shëndet.
- Komenton ndikimin e ushtrimeve fizike në shëndet.

Kriteret e suksesit:

- Përshkruan të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme.
- Kupton se jeta pasive, çon në obezitet.
- Praktikon veprimtari, lojëra për të qenë i shëndetshëm.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: tabakë letre, plastelinë, lapustila, furçë dhëmbësh, kolinoz.

Përdorimi i TIK-ut: Interneti,

<https://www.youtube.com/watch?v=EhfOZMOF9w4&t=81s><https://www.youtube.com/watch?v=e1wLP6hByEE&t=52s><https://www.youtube.com/watch?v=pmgkj01uUTw>**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

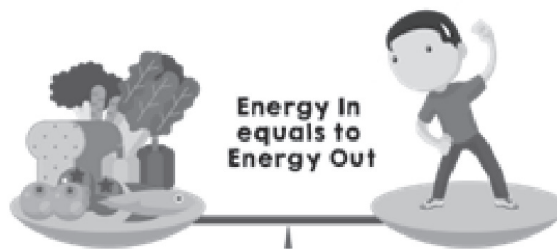
Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

U tregohen nxënësve video mbi zakonet e mira të jetesës. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato. Mësimdhënësi sqaron nxënësit mbi energjinë që marrim nga ushqimet dhe rëndësinë e aktivitetit dhe lojërave në shkollë dhe jashtë saj.

Kaloria është një njësi matëse, mirëpo nuk mat peshën ose gjatësinë, por sasinë e energjisë që çlirohet kur trupi shpërbën (tret dhe thith) ushqimin.

Trupi ka nevojë për kalori për energji. Marrja e shumë kalorive, mund të çojë në shtim në peshë.



Duhet ekuilibër në marrjen dhe shpenzimin e kalorive.

Të qenit aktiv për një orë ose më shumë orë çdo ditë, duke luajtur sport, duke luajtur lojëra ose duke ngarë biçikletën etj., ka shumë rëndësi.

Të qenit aktiv çdo ditë, jep shëndet fizik e mendor. Qartësohen nxënësit se shikimi i televizorit dhe luajtja e video-lojërave, duhet të kufizohet, jo më shumë se 2 orë në ditë.

Në fazën e mbylljes praktikohen lojëra, si: “Kapi macja miun”, “Postieri”.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të shprehë mendimin e vet mbi rëndësinë e balancës të aktivitetit fizik dhe ushqimit. Veprimtaria e tekstit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Shëndeti dhe higjiena personale		Rezultati i të nxënit të temës: - përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.8 III. 2.7 IV.2.5.6 V.1.7 VI.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - demonstroi shkathtësi dhe shprehje për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kujdesi për veten			
Fjalët kyçe: kujdes, sapun, veshje, shëndet.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan mënyra të thjeshta që tregojnë kujdes për veten. Kriteret e suksesit: - Tregon si kujdeset për higjienën personale. - Emërton së paku dy preparate higjienike.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore. Nxiten të tregojnë si kujdesen për veten e tyre duke u drejtuar pyetjet: - Si kujdeseni për veten tuaj? - Kush ju ndihmon?			

Aktiviteti i dytë

Shpjegohet me fjalë të thjeshta çfarë është higjiena personale.

Hapen librat dhe nxiten nxënësit të shprehin mendimin e tyre rreth figurave të paraqitura. Ndihmohen me pyetjet:

- Çfarë po bëjnë fëmijët?
- Me se i ka larë duart vajza?
- Si duken duart e saj?
- Sa herë duhet t'i lajmë duart?

Lexohet fjalia poshtë figurës së bashku me nxënësit: *I laj duart disa herë në ditë.*

Vazhdon njësoj diskutimi edhe për figurat e tjera.

Aktiviteti i tretë

Përmbliidhen mendimet e nxënësve në lidhje me veprimet që tregojnë kujdes për higjienën personale.

Përforcohen njohuritë, duke punuar veprimtarinë në librin e nxënësit.

Në figurat e dhëna, nxënësit zgjedhin të parën dhe të tretën.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- përshkrimin e mënyrave të thjeshta që tregojnë kujdes për veten;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikoni kujdesin për higjienën personale.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Shëndeti dhe higjiena personale		Rezultati i të nxënës të temës: - tregon rëndësinë e shëndetit dental dhe oral.	
Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I.3 II.8 III. 2.7 IV.2.5 V.1.4 VI.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - demonstroi shkaktësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Higjiena e gojës			
Fjalët kyçe: dentist, pastë dhëmbësh, furçë dhëmbësh.			
Rezultati/et e të nxënës për orën mësimore Nxënësi/ja: - Tregon si duhet të kujdeset për dhëmbët. Kriteret e suksesit: - Përshkruan kohën për pastrimin e dhëmbëve. - Format e pastrimit të dhëmbëve dhe mjetet e nevojshme.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkaktësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore Nxiten të diskutojnë duke u drejtuar pyetjet: - A ju ka dhembur ndonjëherë dhëmbi? - Çfarë keni bërë?			
Aktiviteti i dytë Shpjegohet me fjalë të thjeshta çfarë është <i>higjiena e gojës</i> . Hapen librat dhe nxënësit nxiten të shprehin mendimin e tyre rreth figurës së parë. Ndihmohen me pyetjet: - Çfarë mban vajza në duar? - Përse shërben furça dhe pasta e dhëmbëve? - Pse duhet t'i lajmë rregullisht dhëmbët?			

Vazhdon diskutimi edhe për figurat e tjera.

Aktiviteti i tretë

Përmbledhen mendimet e nxënësve në lidhje me kujdesin që duhet të tregojnë për higjienën e gojës. Përforcohen njohuritë duke punuar veprimtarinë në librin e nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shfaqin në lidhje me higjienën e gojës;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Kontrolloni dhëmbët tuaj te dentisti.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Shëndeti dhe higjiena personale		Rezultati i të nxënit të temës: - përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.8 III. 2.7 IV.2.5.6 V.1.4.7 VI.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - demonstroi shkathtësi dhe shpreh për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe në mjedis.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Çfarë janë mikrobet?			
Fjalët kyçe: mikrobe, gjallesa.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan çfarë janë mikrobet dhe shpjegon pse ato janë të dëmshme. Kriteret e suksesit: - Emërton vendet ku gjinden mikrobet dhe se a mund t'i shohim ato. - Tregon disa mënyra për t'u mbrojtur nga mikrobet.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, sapun, ujë, peshqir personal ose peceta letre.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore. Kujtojnë njohuritë që kanë marrë për gjallesat në lëndën <i>Njeriu dhe natyra</i> . Nxiten të tregojnë disa gjallesa.			

Aktiviteti i dytë

Shpjegohet me fjalë të thjeshta çfarë janë *mikrobet* si dhe rreziku që ato paraqesin për shëndetin. Nxiten nxënësit të shprehin mendime se si mund të mbrohem prej tyre.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave

- Pse mikrobet nuk i shohim dot me sy të lirë?
- Si mendoni, pse djali qëndron i shtrirë në shtrat?
- Nga e kuptoni që është sëmurë?
- Pse duhet t'i lajmë duart rregullisht?

Aktiviteti i tretë

Praktikohet larja e duarve nga nxënësit duke ndjekur hapat e dhënë

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- praktikimin e larjes së duarve;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikoni larjen e duarve në shtëpi disa herë gjatë ditës.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme		Rezultati i të nxënit të temës: - njeh dhe dallon rreziqet në shkollë, shtëpi dhe mjedisin ku jeton.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.5.8 III. 2.3.7 IV.3.6 V.5.6 VI.2.3.4			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - identifikon rreziqet e ndryshme në, shtëpi në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Rreziku në shkollë			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, rregull.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Dallon veprime që përbëjnë rrezik në shkollë. Kriteret e suksesit: - Tregon së paku për një shenjë të rrezikut që është e vendosur në shkollë. - Tregon për ndonjë shenje tjetër që paraqet rrezik.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore Nxiten të tregojnë disa rregulla që duhet të zbatojnë në shkollë. - Si mendoni, pse duhet të zbatojmë rregulla?			

Aktiviteti i dytë

Shpjegohet me fjalë të thjeshta, fjala *rrezik* duke e lidhur me zbatimin e rregullave, në mënyrë që të parandalohen rreziqe të mundshme.

Nxiten nxënësit të tregojnë disa veprime që mund të përbëjnë rrezik për ta, gjatë kohës që janë në shkollë dhe listohen në tabelë.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave
Gjatë diskutimit, nxënësit sjellin edhe përvojat e tyre të ngjashme ose jo.

Aktiviteti i tretë

Përforcohen njohuritë e nxënësve duke punuar veprimtarinë në libër dhe duke iu përgjigjur pyetjes:

- Pse duhet të tregojmë kujdes kur jemi në shkollë?

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me rreziqet në shkollë;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme		Rezultati i të nxënit të temës: - njeh dhe dallon rreziqet në shkollë, shtëpi dhe mjedisin ku jeton.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.5 III. 2.4.7 IV.2.3.4.5.6 V.4.5 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Rreziku në shtëpi			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, rregull.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Dallon veprime që përbëjnë rrezik në shtëpi. Kriteret e suksesit: - Emërton së paku dy objekte apo gjësende që paraqesin rrezik në shtëpi. - Përshkruan disa mjete që mund të jenë rrezik në shtëpi.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore. Nxiten të tregojnë për lojërat që luajnë në shtëpi.			
Aktiviteti i dytë Shpjegohet se edhe në shtëpi duhet të tregohen të kujdesshëm, në mënyrë që të parandalohen rreziqe të mundshme. Tërhiqet vëmendja tek objekte të tilla, si: prizat, sendet e mprehta ose me majë, detergjentet larëse, barnat etj.			

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave
Gjatë diskutimit, nxënësit sjellin edhe përvojat e tyre të ngjashme ose jo.

Aktiviteti i tretë

Përforcohen njohuritë e nxënësve duke punuar veprimtarinë në libër.
Identifikojnë objektet e rrezikshme duke i rrethuar.
Diskutohen me klasën objektet e gjetura.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit
Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:
- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me rreziqet në shtëpi;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Listo emrat e tri objekteve që ke në shtëpi, të cilat përbëjnë rrezik për shëndetin.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme		Rezultati i të nxënës të temës: - kupton rëndësinë e përdorimit të barnave për shëndetin e tij/saj.	
Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.5 III. 2.4.7 IV.2.3.4.5.6 V.4.5 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - identifikon produktet dhe mjetet, të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kujdesi me barnat			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, barna.			
Rezultati/et e të nxënës për orën mësimore			
Nxënësi/ja: - Përshkruan rëndësinë e barnave për shëndetin.			
Kriteret e suksesit: - Emërton disa barna që ka përdorur me rekomandimin e mjekut. - Përshkruan kohën kur duhen përdorur barnat të caktuara.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore Nxiten të diskutojnë rreth pyetjeve: - A jeni sëmurur ndonjëherë? - Çfarë keni ndier? - Çfarë keni bërë?			

Aktiviteti i dytë

Shpjegohet se çfarë janë *barnat* dhe rëndësia që ato kanë për të na shëruar kur jemi sëmurë.

Theksohet rëndësia që ka përdorimi i barnave në prani të prindërve dhe asnjëherë vetëm, në mënyrë që të parandalohen rreziqe të mundshme.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave.

Gjatë diskutimit, nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre në lidhje me përdorimin e barnave.

Aktiviteti i tretë

Nxënësit shkruajnë dy këshilla në lidhje me përdorimin e barnave, p.sh.

Barnat përdoren me ndihmën e prindërve.

Barnat përdoren me orar.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me kujdesin e përdorimit të barnave;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme		Rezultati i të nxënit të temës: - përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave dhe preparateve të ndryshme.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.4.8 III. 2.3.7 IV.2.4.5 V.4 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Substanca të dëmshme			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, substanca të dëmshme			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore			
Nxënësi/ja: - Përshkruan disa substanca të dëmshme.			
Kriteret e suksesit: - Përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave të dëmshme. - Kupton që barnat përdoren sipas këshillave të mjekut. - Ndan përvojat e tij me të tjerët.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore. Nxiten të diskutojnë rreth pyetjes: - Çfarë janë substancat e dëmshme? Dëgjoen mendimet e tyre dhe stimulohen që të përfshihen në diskutim.			

Aktiviteti i dytë

Shpjegohet se duhani, kafeja, pijet me gaz, detergjentet e ndryshme larëse janë të dëmshëm për shëndetin, prandaj duhet të tregohet kujdes me to.

Gjithashtu, edhe përdorimi barnave pa zbatuar këshillat e mjekut, është i dëmshëm.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave.

Gjatë diskutimit, nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.

Tërhiqet vëmendja në identifikimin e shenjave nga përdorimi i substancave të dëmshme, si: dhimbje koke, dhimbje barku, të vjella dhe temperaturë.

Theksohet rëndësia që ka dallimi i këtyre shenjave dhe biseda me prindërit.

Aktiviteti i tretë

- Pse substancat e dëmshme dhe barnat mbahen në vende ku fëmijët nuk mund t'i kapin dhe t'i përdorin?
- Ku i mbani në familjen tuaj?

Përforcohen njohuritë e nxënësve, duke punuar veprimtarinë në libër.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me kujdesin nga substancat e dëmshme;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme		Rezultati i të nxëniet të temës: - identifikon personat apo institucionet ku mund të kërkojë ndihmë.	
Rezultatet e të nxëniet për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.4.8 III. 2.3.7 IV.2.4.5 V.4 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - identifikon produktet dhe mjetet, të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Mik i mirë për shëndetin			
Fjalët kyçe: mjek pediatër, spital.			
Rezultati/et e të nxëniet për orën mësimore Nxënësi/ja: - Dallon personat dhe institucionet ku mund të kërkojë ndihmë kur është i/e sëmurë. Kriteret e suksesit: - Emërton disa mjekë sipas nevojës se ku duhet kërkuar ndihmë. - Ndan përvojat e tij me të tjerët në një situatë ku ka kërkuar ndihmë.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Nxiten nxënësit të diskutojnë rreth pyetjes: - Çfarë bëni kur jeni sëmurë? Dëgjohen mendimet e tyre dhe listohen në tabelë. Njihen nxënësit me njësinë mësimore			

Aktiviteti i dytë

Shpjegohet rëndësia që ka njoftimi i menjëhershëm i prindërve për shqetësimet që kanë në lidhje me shëndetin e tyre.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave.

Gjatë diskutimit, nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.

Tërhiqet vëmendja te puna e mjekut pediatër (mjeku që viziton fëmijët).

Theksohet rëndësia që ka zbatimi i këshillave të tij me përpikëri.

- Pse ndonjëherë shkojmë në spital kur jemi sëmurë?

Aktiviteti i tretë

Përforcohen njohuritë e nxënësve duke zhvilluar një bisedë me mjeken ose mjekun pediatër.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- identifikimin e personave dhe institucioneve ku mund të kërkojë ndihmë kur është i/e sëmurë;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Unë dhe mjedisi		Rezultati i të nxënit të temës: - identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1.3 II.7,8 III. 2.7 IV.2.6 V.5.7 VI.2.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Pema dhe druvari			
Fjalët kyçe: pemë, druvar, pranverë, verë, vjeshtë, dimër.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan rëndësinë që kanë pemët për natyrën dhe shëndetin e njeriut. Kriteret e suksesit: - Shpjegon rëndësinë që ka kujdesi për pemët. - Emërton pemët e preferuara.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, ngjyra.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Nxiten nxënësit të diskutojnë rreth pyetjes: - Çfarë bëni kur jeni sëmure? Dëgjoen mendimet e tyre dhe listohen në tabelë. Njihen nxënësit me njësinë mësimore			

Aktiviteti i parë

Nxiten nxënësit të tregojnë disa karakteristika për stinët e vitit.

Dëgjohen mendimet e tyre dhe listohen në tabelë.

Stina	Çfarë ndodh?
pranvera	
vera	
vjeshta	
dimri	

Njihen nxënësit me njësinë mësimore.

Aktiviteti i dytë

Lexohet përralla “Pema dhe druvari”.

Diskutohet rreth përmbajtjes, duke drejtuar pyetjet:

- Si ishte pema në pranverë?
- Si ishte në verë?
- Si ishte në vjeshtë?
- Pse druvari nuk e preu pemën?

Shpjegohet rëndësia që kanë pemët për shëndetin tonë.

- Pse ndonjëherë shkojmë në spital kur jemi sëmurë?

Aktiviteti i tretë

Nxënësit ngjyrosin pemën sipas dëshirës.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- shpjegimet që japin në lidhje me rëndësinë e pemëve;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE**

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Unë dhe mjedisi		Rezultati i të nxënit të temës: - dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.7 II.1 III. 2.4. IV.2.6 V.5 VI. 3.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Aktiviteti fizik dhe natyra			
Fjalët kyçe: mjedis i sigurt, park, fushë sporti.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rëndësinë që ka zhvillimi i aktivitetit fizik në mjedise të sigurta. Kriteret e suksesit: - Përshkruan një mjedis natyror ku mund të zhvillohet loja. - Jep mendim për mbrojtjen e natyrës.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Nxiten nxënësit të tregojnë në cilat vende luajnë. Njihen nxënësit me njësinë mësimore.			

Aktiviteti i parë

Nxiten nxënësit të tregojnë në cilat vende luajnë.

Njihen nxënësit me njësinë mësimore.

Aktiviteti i dytë

Tregohen disa mjedise të sigurta ku ata mund të luajnë, si: parku, oborri i shtëpisë ose i shkollës, këndi sportiv.

Shpjegohet rëndësia që ka zgjedhja e këtyre mjediseve për të zhvilluar aktivitete sportive.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave.

Gjatë diskutimit, nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.

Aktiviteti i tretë

Nxënësit luajnë në një mjedis të sigurt në shkollë ose rreth saj.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- identifikimin e mjediseve të përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizik;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikoni lojëra në mjedise të sigurta rreth shtëpisë.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: I
Tema: Unë dhe mjedisi		Rezultati i të nxënit të temës: - vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë aktiviteteve sportive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.7 II.1 III. 2.4. IV.2.6 V.5 VI. 3.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): - kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Miq me mjedisin			
Fjalët kyçe: mjedis i pastër, shëndet.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rëndësinë që ka zhvillimi i aktivitetit fizik në mjedis të pastër. Kriteret e suksesit: - Përshkruan një mjedis të pastër. - Ndan një situatë që tregon për ndotje të mjedisit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE:			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore.			
Aktiviteti i dytë Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurës. - Ku ndodhen fëmijët? - Çfarë po bëjnë fëmijët? - Pse po e pastrojnë? - Çfarë do të ndodhte, nëse do të luanin në një park të ndotur?			

Shpjegohet rëndësia që ka mjedisi i pastër për të zhvilluar aktivitete sportive.
Gjatë diskutimit, nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.

Aktiviteti i tretë

Nxënësit organizohen për pastrimin e mjedisit rreth shkollës.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- shpjegimin e rëndësisë që ka mjedisi i pastër;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikoni lojëra në mjedise të pastra rreth shtëpisë.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

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 (2019), Plani dhe programi lëndor për klasën e parë në arsimin e mesëm të ulët në Republikën e Kosovës (i rishikuar).

