**EDUKATË FIZIKE, SPORTI DHE SHËNDETI 1**

**PLANE MËSIMOR**

**(VJETOR + SIPAS GJYSMËVJETORËVE)**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vendi** | | | | SHKOLLA: | |  | | **Logoja e shkollës** | |
| **PLANI VJETOR:** | | **2025-2026** | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | **Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti** | |
| **KLASA :** | | **I** | |
| **Lëndët e fushës kurrikulare** | **T E M A T M Ë S I M O R E T Ë S H P Ë R N D A R A G J A T Ë M U A J V E** | | | | | | | **Kontributi në rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës 1**  **(Klasa e parë).** | |
| **GJYSMËVJETORI I PARË** | | | | **GJYSMËVJETORI I DYTË** | | |
| **SHTATOR-TETOR** | **NËNTOR-DHJETOR** | | | **JANAR-SHKURT-MARS-PRILL** | | **PRILL-MAJ- QERSHOR** | **I** | **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv** |
| **LËNDA: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti** | Njohja e vetes dhe e botës përreth  Shëndeti e faktorët që ndikojnë në shëndet  Kujdesi dhe siguria | Kujdesi dhe siguria  Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre | | | Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre  Lojërat dhe pushimi | | Lojërat dhe pushimi  Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit  Shëndeti dhe higjiena personale  Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme  Unë dhe mjedisi |  | 3.6.7.8 |
| **II** | **Kompetenca e të menduarit –**  **Mendimtar kreativ** |
| 1.5.8 |
| **III** | **Kompetenca e të nxënit –**  **Nxënës i suksesshëm** |
| 2.3.7 |
| **IV** | **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv** |
| 2.3.4.5.6. |
| **V** | **Kompetenca personale –**  **Individ i shëndoshë** |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9 |
| **VI** | **Kompetenca qytetare –**  **Qytetar i përgjegjshëm** |
| 2.3.7 |
| **Ekipi profesional** | | |  | | | | | | |

**PLANI DYMUJOR: SHTATOR-TETOR**

**Fusha e kurrikulës:** **Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti**

**Lënda mësimore: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti**

**Klasa I**

**Tema mësimore**

**-** Njohja e vetes dhe e botës përreth

- Shëndeti e faktorët që ndikojnë në shëndet  
- Kujdesi dhe siguria

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

**Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv**

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

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

**Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**

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

**Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**

III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.

III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.

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

**Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**

IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).

IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet 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.

IV.5 Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, shtëpi apo në lagje/komunitet.

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

**Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**

V.1 Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të sendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet, në të cilin jeton dhe vepron.

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

V.3 Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si shkrim, vizatim etj.) me ushqimet, të cilat i konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerr masa preventive për t’u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre.

V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.

V.5 Bashkëpunon me të tjerët, pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta, për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.

V.6 Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti, me të cilin është ballafaquar apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.

V.7 Përkujdeset për 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.)

**Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**

VI.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.

VI.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.

VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).

VI.6 Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit, duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.

VI.7 Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme, nga të cilët kërkohet ndihma në situata të rrezikut 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 për këtë.

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

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

1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe mjedisin ku jeton.

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

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

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.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë**  **mësimore** | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore dhe me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| **Njohja e vetes dhe e botës përreth**  **Shëndeti dhe faktorët që ndikojnë në shëndet**  **Kujdesi dhe siguria** | **-** Shfaq emocione përmes lojës, punës në grup, 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;  - Njeh 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 jetë i shëndoshë;  - Njeh dhe zgjedh njerëzit/institucionet që e ndihmojnë  të jetë dhe të mbetet i shëndoshë;  - 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 me gjerë;  - Njeh dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve,  rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme; | 1. Kush jam unë  2. Familja ime  3. Shkolla ime  4. Unë kam të drejta  5. Detyrat e mia  6. Jam fëmijë guximtar  7. Trupi im  8. Unë jam i shëndetshëm  9. Në piknik  10. Unë kërkoj ndihmë ku kam nevojë  11. Ushtrohem ҫdo ditë  12. Këshilla të mira  13. Kujdesi dhe siguria  14. Si të parandaloj lëndimet  15. Loja dhe rregullat  16. Orë në dispozicion të mësimdhënësit | **16** | Mësimdhënia dhe të nxënit e bazuar në arritjen e kompetencave  Mësimdhënia dhe të nxënit me nxënësin në qendër dhe gjithëpërfshirja  Mësimdhënia dhe të nxënit e integruar  Mësimdhënia dhe të nxënit e diferencuar | Vlerësim formativ | ***Lëndët mësimore:***  Gjuhë amtare  Matematikë  Shoqëria dhe mjedisi  Shkathtësi për jetë  Edukatë figurative  Njeriu dhe natyra  ***Çështjet ndërkurrikulare:***  Globalizmi dhe ndërvarësia  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm  Edukimi për paqe | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 1  Burime nga interneti |

**PLANI DYMUJOR: NËNTOR-DHJETOR**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti**

**Lënda mësimore: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti**

**Klasa I**

**Tema mësimore:**

- Kujdesi dhe siguria  
- Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre

|  |
| --- |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** |
| **Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv** I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash. I.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. I.7 Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet apo ndonjë ngjarje shoqërore dhe atë e prezanton para të tjerëve.  **Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ** II.8Arsyeton 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 minutash.  **Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm** III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër, për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj. III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit. III.7 Identifikon njohuritë e veta, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.  **Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**  IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj). IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet 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. IV.5 Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, shtëpi apo në lagje/komunitet. IV.6Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) dhe anasjelltas në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.  **Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**  V.1 Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh.: fizike, të veshmbathjes, të sendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet, në të cilin jeton dhe vepron. V.2 Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, si dhe menaxhon emocionet e veta, si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet). V.3 Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si shkrim, vizatim etj.) me ushqimet, të cilat i konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerr masa preventive për t’u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre. V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët. V.5 Bashkëpunon me të tjerët, pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta, për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj. V.6 Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti, me të cilin është ballafaquar, apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit. V.7 Përkujdeset për 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.)  **Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm** VI.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. VI.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. VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.). VI.6 Shpreh mendimin, duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit, duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar. VI.7Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme, nga të cilët kërkohet ndihma në situata të rrezikut 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 për këtë. |
|  |
|  |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:**  1.1 Tregon për ndjenjat e tij/saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj.  1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe mjedisin ku jeton.  2.1 Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.  2.2 Merr pjesë aktive, duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.  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.  3.2 Demonstron shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis.  4.1 Identifikon produktet dhe mjetet, të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.  5.1 Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë**  **mësimore** | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore dhe me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| **Kujdesi dhe siguria**  **Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre** | - 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;  - Njeh dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve,  rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme;  - Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin e mësimdhënësit;  - 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 i zotëron  poligonet e thjeshta në shkollë; | 17. Luaj me mjete sportive  18. Gjimnastika e mëngjesit  19. Hedh me saktësi  20. Një shëtitje në pyll  21. Poligoni  22. Bie borë e shi, unë  luaj përsëri  23. Kapja dhe hedhja e mjeteve sportive  24. Loja “Kapërcimi i urës”  25. Reagimi ndaj sinjaleve  26. Loja “Kush del nga rrethi”  27. Loja “Vrapo, ec, ndalu”  28. Loja “Ndiq liderin”  29. Loja “Skuadra më e shpejtë”  30. Orë në dispozicion të mësimdhënësit | **14 orë** | Mësimdhënia dhe të nxënit e bazuar në arritjen e kompetencave  Mësimdhënia dhe të nxënit me nxënësin në qendër dhe gjithëpërfshirja  Mësimdhënia dhe të nxënit e integruar  Mësimdhënia dhe të nxënit e diferencuar | Vlerësim formativ | ***Lëndët mësimore:***  Gjuhë amtare  Matematikë  Shoqëria dhe mjedisi  Shkathtësi për jetë  Edukatë figurative  Njeriu dhe natyra  ***Çështjet ndërkurrikulare:***  Globalizmi dhe ndërvarësia  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm  Edukimi për paqe | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 1  Burime nga interneti |

**PLANI TREMUJOR: JANAR-SHKURT-MARS**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti**

**Lënda mësimore: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti**

**Klasa I**

**Tema mësimore:**

- Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre  
- Lojërat dhe pushimi

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

**Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv**I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

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

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

**Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm**  
III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër, për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.  
III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.  
III.7 Identifikon njohuritë e veta, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

**Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**   
IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).  
IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet 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.  
IV.5 Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, shtëpi apo në lagje/komunitet.  
IV.6Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) dhe anasjelltas në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

**Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**   
V.1 Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh.: fizike, të veshmbathjes, të sendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet, në të cilin jeton dhe vepron.  
V.2 Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer, si dhe menaxhon emocionet e veta, si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).  
V.3 Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si shkrim, vizatim etj.) me ushqimet, të cilat i konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerr masa preventive për t’u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre.  
V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.  
V.5 Bashkëpunon me të tjerët, pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta, për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.  
V.6 Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti, me të cilin është ballafaquar, apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.  
V.7 Përkujdeset për 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.)

**Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**  
VI.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.  
VI.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.  
VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).  
VI.6 Shpreh mendimin, duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit, duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.  
VI.7Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme, nga të cilët kërkohet ndihma në situata të rrezikut 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 për këtë.

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

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

1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe mjedisin ku jeton.

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

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

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.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë**  **mësimore** | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore dhe me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| **- Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre**  **- Lojërat dhe pushimi** | - Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësimdhënësit;  - 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 i zotëron poligonet e thjeshta në shkollë;  - Praktikon lojëra dhe aktivitete fizike në bashkëpunim në çifte dhe grupe;  - Dallon 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; | 31. Loja Topi në tunel  32. Loja “Gara e gjelave”  33. Loja “Rrotullimi i shishes”  34. Gara e kërcimtarëve dhe loja “Litari i kositëses”  35. Eci dhe vrapoj  36. Hidhem si lepur  37. Lojërat ritmike  38. Kërcimet dhe vallet  39. Loja “Përplas duart, bëj muzikë”  40. Lojëra popullore  41. Loja “Këmbët kërcimtare”  42. Loja “Rrethimi i kalasë”  43. Loja “Tërhiqem me litar”  44. Loja “Kaloj ishujt”  45. Loja “Dita dhe nata”  46. Stafetë me pasim topi  47. Loja me tullumbace  48. Loja “Bardh e kaltër”  49. Shenjat e lodhjes  50. Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimeve  51. Veshje të përshtatshme  52. Masat higjienike gjatë lojës  53. Lojërat sportive  54. Orë në dispozicion të mësimdhënësit | **24 orë** | Mësimdhënia dhe të nxënit e bazuar në arritjen e kompetencave  Mësimdhënia dhe të nxënit me nxënësin në qendër dhe gjithëpërfshirja  Mësimdhënia dhe të nxënit e integruar  Mësimdhënia dhe të nxënit e diferencuar | Vlerësim formativ | ***Lëndët mësimore:***  Gjuhë amtare  Matematikë  Shoqëria dhe mjedisi  Shkathtësi për jetë  Edukatë figurative  Njeriu dhe natyra  ***Çështjet ndërkurrikulare:***  Globalizmi dhe ndërvarësia  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm  Edukimi për paqe | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 1  Burime nga interneti |

**PLANI TREMUJOR: PRILL-MAJ-QERSHOR**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti   
Lënda mësimore: Edukatë fizike, sporti dhe shëndeti   
Klasa I**

**Tema mësimore:**

- Lojërat dhe pushimi- Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit- Shëndeti dhe higjiena personale- Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme- Unë dhe mjedisi

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

**Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv**I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.I.7 Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet, apo ndonjë ngjarje shoqërore dhe atë e prezanton para të tjerëve.

**Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ**II.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 minutash.

**Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm**III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër, për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.III.7 Identifikon njohuritë e veta, të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

**Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv**IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).IV.4 Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet 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.IV.5 Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, shtëpi apo në lagje/komunitet.IV.6 Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) dhe anasjelltas, në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

**Kompetenca personale – Individ i shëndoshë**V.1 Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të sendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet, në të cilin jeton dhe vepron.V.2 Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan pa hile, si dhe menaxhon emocionet e veta, si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).V.3 Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si shkrim vizatim etj.) me ushqimet të cilat i konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerrmasa preventive për t’u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe i papastër i tyre.V.4 Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.V.5 Bashkëpunon me të tjerët, pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta, për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.V.6 Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti, me të cilin është ballafaquar apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.V.7 Përkujdeset për 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.)

**Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm**VI.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.VI.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.VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).VI.6 Shpreh mendimin, duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit, duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.VI.7 Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme nga të cilët kërkohet ndihma në situata të rrezikut 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 për këtë.

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

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

1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe mjedisin ku jeton.

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

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

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.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë mësimore** | **Koha mësimore**  **(orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore dhe me çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| **Lojërat dhe pushimi**  **Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit**  **Shëndeti dhe higjiena personale**  **Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme**  **Unë dhe mjedisi** | - Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj.;  - Demonstron vrapimin me shpejtësi me së paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare në 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;  - 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;  - 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 aktiviteteve fizike  në shëndet;  - 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;  - 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;  - 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; | 55. Qëndrimi i rregullt i trupit  56. Loja “Katër stacionet”  57. Hidhe e prite topin  58. Pjata fluturuese  59. Gjuaj në shenjë  60. Kaloj topin majtas-djathtas  61. Pikturoj me ngjyrat e ushqimeve  62. Në kuzhinën time  63. Shporta e ushqimeve  64. Ushqimi dhe aktiviteti fizik  65. Kujdesi për veten  66. Higjiena e gojës  67. Çfarë janë mikrobet?  68. Rreziku në shkollë dhe shtëpi  69. Kujdesi me barnat  70. Substancat e dëmshme  71. Mik i mirë për shëndetin  72. Pema dhe druvari  73. Aktiviteti fizik dhe natyra  74. Miq me mjedisin  75. Orë në dispozicion të mësimdhënësit | **20 orë** | Mësimdhënia dhe të nxënit e bazuar në arritjen e kompetencave  Mësimdhënia dhe të nxënit me nxënësin në qendër dhe gjithëpërfshirja  Mësimdhënia dhe të nxënit e integruar  Mësimdhënia dhe të nxënit e diferencuar | Vlerësim formativ | ***Lëndët mësimore:***  Gjuhë amtare  Matematikë  Shoqëria dhe mjedisi  Shkathtësi për jetë  Edukatë figurative  Njeriu dhe natyra  ***Çështjet ndërkurrikulare:***  Globalizmi dhe ndërvarësia  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm  Edukimi për paqe | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 1  Burime nga interneti |