

PLANIFIKIMI VJETOR DHE PLANIFIKIMET  
E NDARA SIPAS PERIUDHAVE NË LËNDËN  
EDUKATA FIZIKE 3

**Planifikimi vjetor i temave mësimore për fushën e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti - Klasa III**

Lëndët e fushës kurrikulare	TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE				Rezultatet e kompetencave (Rezultatet e të nxënit për shkallë)
	PERIUDHA I		PERIUDHA II	PERIUDHA III	
	Shtator—tetor	Nëntor—dhjetor	Janar—shkurt—mars	Prill—maj—qershor	
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	<p>Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë.</p> <p>Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku.</p> <p>Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës.</p>	<p>Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës.</p> <p>Lojërat elementare.</p>	<p>Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës.</p> <p>Lojërat elementare.</p>	<p>Lojërat elementare. Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor.</p> <p>Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave.</p> <p>Mjedisi, loja dhe shëndeti.</p>	<p>Komunikues efektiv: I-1, 2, 3, 4, 8</p> <p>Mendimtar kreativ; II-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Nxënës i suksesshëm III-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Kontribues produktiv IV- 2, 3, 4, 5, 7, 8</p> <p>Individ i shëndoshë V-1, 7, 8, 9</p> <p>Qytetar i përgjegjshëm VI-1, 2, 7, 9</p>

## PLANI DYMUJOR: SHTATOR—TETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

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

**Klasa:** III

**Tema mësimore:** Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë;  
Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku;  
Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës.

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

I.3, 4, 6, 7; II.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; III.2, 3, 7; IV.2, 3; V.2, 4, 5, 6; VI.2, 3, 4, 6.

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

1.1, 2.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
<b>Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë</b>  <b>Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku</b>  <b>Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Shpjegon rëndësinë e aplikimit të teknikave për t'u liruar nga stresi në situata të caktuara.</li> <li>- Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara.</li> <li>- Përshkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut.</li> <li>- Shpjegon parimet themelore të ndihmës së parë në raste të caktuara të rrezikut.</li> <li>- Demonstron shkathësi për të kërkuar ndihmë në situata të caktuara nga individët dhe institucionet përkatëse.</li> <li>- Vrapon në distanca të caktuara duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matjet antropometrike (Zh) fq. 6</li> <li>2. Rregullat për përgatitjen në orë (Zh) fq. 7</li> <li>3. Si ndihesh gjatë lojës? (Zh) fq. 8</li> <li>4. Gur, letër, gërshërë (Zh) fq. 9</li> <li>5. Balonat e stresit (Zh) fq. 9</li> <li>6. Njëpërmjet lojës (Zh) fq. 10</li> <li>7. Sa e respektojmë njëri-tjetrin? (Zh) fq. 11</li> <li>8. Kutia e ndihmës së parë (Zh) fq. 14</li> <li>9. Situatat emergjente dhe institucionet (Zh) fq. 15</li> <li>10. Loja dhe dukuritë natyrore (Zh) fq. 16</li> <li>11. Shqipojna dhe zogjtë (Zh) fq. 16</li> <li>12. Atletika – vrapimet (Zh) fq. 18</li> <li>13. Vrapimet (Zh) fq. 18</li> <li>14. Starti i lartë (Zh) fq. 19</li> <li>15. Vrapimi me stafetë (Zh) fq. 19</li> <li>16. Kërcimi nga vendi (Zh) fq. 20</li> <li>17. Vrapojmë në kolonë (Zh) fq. 20</li> <li>18. Gjimnastika (Zh) fq. 21</li> </ol>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlerësimi diagnostikues.</li> <li>- Listat e kontrollit.</li> </ul>	<p>Shoqëria dhe mjedisi.</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3</p> <p>(Sh. B. Dukagjini)</p> <p>Burime nga interneti</p>

# PLANI DYMUJOR: NËNTOR—DHJETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

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

**Klasa:** III

**Temat mësimore:** Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës;  
Lojërat elementare.

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

I.3,6; II.8; III.2,3,5,7; IV.2,4,5; V.2,5,7; VI.1,2,3,6.

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

2.1,3,4.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për temat mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
<p><b>Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës</b></p> <p><b>Lojërat elementare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.</li> <li>- Demonstron valle popullore të mjedisit ku jeton.</li> <li>- Hedh toptha në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.</li> <li>- Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>19. Qiri gjimnastikor (Zh) fq. 21</li> <li>20. Rrotullimi para me këmbët anash (Zh) fq. 21</li> <li>21. Rrotullimi prapa (Zh) fq. 22</li> <li>22. Lëvizjet ritmike – kërcimi fëmijëror (Zh) fq. 22</li> <li>23. Vallet popullore (Zh) fq. 23</li> <li>24. Volejboli; pasimi me gishta (Zh) fq. 26</li> <li>25. Futboll; udhëheqja e topit (Zh) fq. 27</li> <li>26. Gjuajtja në portë (Zh) fq. 28</li> <li>27. Pasimi në rreth dhe në kolonë (Zh) fq. 28</li> <li>28. Qëlloje konin (Zh) fq. 28</li> <li>29. Basketbolli (Zh) fq. 29</li> <li>30. Adaptimi me top; udhëheqja në vend (Zh) fq. 29</li> <li>31. Udhëheqja në vijë të drejtë (Zh) fq. 30</li> <li>32. Saktë dhe shpejt (Zh) fq. 30</li> <li>33. Hendbolli (Zh) fq. 31</li> <li>34. Pasimi dhe pranimi në grup; gjuajtja me dorë (Zh) fq. 31</li> </ol>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlerësimi diagnostikues</li> <li>- Listat e kontrollit</li> </ul>	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3</p> <p>(Sh. B. Dukagjini)</p> <p>Burime nga interneti</p>

## PLANI TREMUJOR: JANAR—SHKURT—MARS

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

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

**Klasa:** III

**Tema mësimore:** Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës;  
Lojërat elementare.  
Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave.

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

I.3, 4, 5; II.4, 6,8; III.3, 6, 7; IV.2, 4, 5, 6; V.2, 3, 5, 7; VI.2, 3, 6.

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

1.1, 2.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
<p><b>Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnasikës</b></p> <p><b>Lojërat elementare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktikon lojëra elementare, individuale dhe kolektive me mjete</li> <li>- Hedh topthat ne gjatesi të caktuar sipas udhëzimeve</li> <li>- Demonstron koordinimin e lëvizjeve sipas mjeteve në dispozicion</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>35. Noti (Zh) fq. 32</li> <li>36. Skijimi (Zh) fq. 34</li> <li>37. Rreshtimi për një, për dy dhe për katër (Zh) fq. 36</li> <li>38. Ecja nëpër pengesa (Zh) fq. 36</li> <li>39. Vrapojmë (Zh) fq. 36</li> <li>40. Bartja e topit (Zh) fq. 37</li> <li>41. Kërcim i litarit në rreth (Zh) fq. 37</li> <li>42. Ujku dhe delja (Zh) fq. 38</li> <li>43. Kush mbetet pa rreth (Zh) fq. 38</li> <li>44. Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel (Zh) fq. 39</li> <li>45. Poligoni (Zh) fq. 39</li> <li>46. Loja me balona (Zh) fq. 40</li> <li>47. Hokej me bolona (Zh) fq. 40</li> <li>48. Loja me top (Zh) fq. 41</li> <li>49. Mbajtja e topit me kokë (Zh) fq. 41</li> <li>50. Zgjidhe detyrën dhe fito (Zh) fq. 42</li> <li>51. Peshkatari dhe peshqit (Zh) fq. 42</li> <li>52. Ngriva-shkriva (Zh) fq. 43</li> <li>53. Akullorja (Zh) fq. 43</li> <li>54. Ushtrimet e formimit (Zh) fq. 4</li> </ol>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlerësimi diagnostikues</li> <li>- Lista e kontrollit</li> </ul>	<p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3</p> <p>(Sh. B. Dukagjini)</p> <p>Burime nga interneti</p>



# PLANI TREMUJOR: PRILL—MAJ—QERSHOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

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

**Klasa:** III

**Temat mësimore:** Lojërat elementare;  
Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor;  
Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave;  
Mjedisi, loja dhe shëndeti.

**Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellit të temës/temave:**

I.3, 6; II.2, 3; III.2, 3; IV.2, 4; V.2, 4, 5, 6, 7; VI.2, 3, 4, 6.

**Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellit të temës/temave:**

1.1, 2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
<b>Lojërat elementare</b>  <b>Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor</b>  <b>Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave</b>  <b>Mjedisi, loja dhe shëndeti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.</li> <li>- Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.</li> <li>- Praktikon shprehi dhe shkathtësi për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.</li> </ul>	55. Ushtrimet e qëndrueshmërisë (Zh) fq. 44 56. Loja e saktësisë (Zh) fq. 45 57. Lëshoje topin (Zh) fq. 45 58. Kush është më i/e shpejtë (Zh) fq. 46 59. Cila kolonë e fut rrethin në piramidë (Zh) fq. 47 60. Formojmë trupin e njeriut (Zh) fq. 45 61. Grupet e ushqimit (Zh) fq. 50 62. Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm (Zh) fq. 51 63. Koni me befasi (Zh) fq. 52 64. Krijo një plan javor me ushqime të shëndetshme (Zh) fq. 53 65. Detyra (Zh) fq. 54 66. Shëndeti personal - Kujdesu për veten! (Zh) fq. 56 67. Zemra e shëndoshë (Zh) fq. 57 68. Përdorimi i barnave (Zh) fq. 60 69. Mjedisi (Zh) fq. 64 70. Ruajtja e mjedisit (Zh) fq. 65 71. Aktivitet: Ecje në natyrë 72. Loja: Në mes dy zjarresh. 73. Loja: Dhelprat dhe pulat. 74. Loja: Det dhe tokë.	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlerësimi diagnostikues</li> <li>- Lista e kontrollit</li> </ul>	Shoqëria dhe mjedisi  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3  (Sh. B. Dukagjini)  Burime nga interneti