

PLANI DHE PROGRAMI ORIENTUES PËR LËNDEN : EDUKATË FIZIKE DHE SPORTIVE- KLASA E TRETË  
TËRËSITË PROGRAMORE:

Fondi vjetor i orëve:

1.	Lëvizjet natyrore.....	16
2.	Atletikë .....	12
3.	Gjymnastika sportive dhe ritmike.....	6
4.	Manipulimet me rekuizita .....	17
5.	Aktivitetet tjera.....	15

Njësitë mësimore:

- 1.Ecje dhe vrapim në kolonë për një, dy, tre.
- 2.Ecje dhe vrapim ne forma të ndryshme
- 3.Ecje dhe vrapim rreth stolit gjymnastikor
- 4.Ecje dhe vrapim pjerrtaz, rrafsh, përpjetë, teposhtë etj.
- 5.Ecje dhe vrapim para , prapa, anash.
- 6.Ecje dhe vrapim frontalisht( në rresht për një)
- 7.Ecje dhe vrapim me hapa të shkurtër, të gjatë, të ngadaltë në pjesë të ndryshme të shputave të këmbës
- 8.Ecje dhe vrapim nga pozitat e ndryshme: lart, quq, shtrirë, barkas, në ije, në shpinë, ndenjor etj.
- 9.Lojërat elementare: Kapja treshe-katërshe.
- 10.Lojërat elementare: Dita dhe nata
- 11.Lojërat elementare:Ec dhe vrapo sipas ritmit
- 12.Lojërat elementare: kush më shumë dhe më shpejt kap-prek
- 13.Kërcim së gjati nga vendi
- 14.Kërcim si bretkosa
- 15.Kërcimsi lejleku
- 16.Kërcim i kanalit
- 17.Kërcimsë gjati i lirë
- 18.Kërcim së larti nga vrulli
- 19.Kërcim i litarit të shkurtër në vend
- 20.Kërcim i litarit të shkurtër në lëvizje
- 21.Kërcim mbi vegla dhe rekuizita të ndryshme
- 22.Lojërat elementare: Luaj duke kërcyer
- 23.Hedhja dhe kapja e tophave
- 24.Hedhja dhe kapja e topit në çifte
- 25.Hedhja në gjatësi e topit të mbushur 1kg
- 26.Hedhja e topave në cak
- 27.Hedhja-pasimi dhe kapja e topit në forma të ndryshme
- 28.Lojërat elementare me hedhje dhe kapje
- 29.Futboll i vogël
- 30.Ngritja dhe bartja e topave ne duar me krahë të shtrirë para
- 31.Ngritja dhe bartja e topave ne duar me krahë të shtrirë anash

- 32.Ngritja dhe bartja e shisheve të plastikës të mbushura duke i vendos ne rradhe
- 33.Lojërat elementare të ngritjes dhe bartjes
- 34.Tërheqja dhe shtytja mes çifteve dhe tërheqje kolonash
- 35.Zvarritja me ndihmën e këmbëve dhe duarve , vetëm me njërën dorë dhe njërën këmbë, vetëm me këmbë, vetëm me duar.
- 36.Varja e lirë statike
- 37.Varja e lirë me lëviyjen e duarve
38. Lojëra elementare: Ora 12
- 39.Lojëra elementare: Dëbimi i çiftit
- 40.Ushtrime në dysheme, kapërdimi para dhe prapa
- 41.Ushtrime mbi trarin gjimnastikor
- 42.Vrapim i lirë- normal
- 43.Vrapim i lehë në rreth
- 44.Vrapim i ndërprerë me ecje deri në 150 m
- 45.Vrapim me pengesa
- 46.Vrapim ritmik duke e sjell litarin mbi kokë
- 47.Vrapim i shpejtë deri në 30 m
- 48.Vrapim me shkop në zverk
- 49.Vrapim rezistence deri ne 200m
- 50.Lojërat elementare: Stafeta balllore
- 51.Kërcim së gjati nga vendi
- 52.Kërcim së gjati me dy-tre hapa vrull
- 53.Kërcim së larti stil i lirë me dy- tre hapa vrull
- 54.Kërcim mbi vegël me në lartësi 60-80 cm
- 55.Kërcim në litar të gjatë që sillet me hyrje dhe dalje
- 56.Lojëra elementare: Grep
- 57.Hedhja e tophave nga vendi në largësi
- 58.Hedhja e tophave nga vendi në cak-shenjë
- 59.Hedhja e tophave nga vendi me vrull në largësi
- 60.Hedhja e tophave nga vendi me vrull duke qëlluar në cak
- 61.Hedhja e tophave përtej pengesave
- 62.Lojërat elementare: Gjuajtja në shenjën vertikale
- 63.Ushtrime formimi me shishe të plastikës të mbushura me ujë në pozitë fillestare, shishet e ujit pranë trupit, poshtë, para , krahët shtrirë
- 64.Ushtrime formimi me shishe plastike: lart, krahët shtrirë, krahu i majtë anash dhe krahu i djathtë anash
- 65.Ushtrime formimi: krahu i djathtë lart, i majtë anash dhe krahët anash
- 66.Ushtrime formimi : krahët anash, përkulje para dhe krahët pra, kalim në pozitën cuc