**PLANI MËSIMOR**

**EDUKATË FIZIKE 5**

**BOTIME PEGI   
KOSOVË**

**PLANI VJETOR SINTETIK 2024–2025**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukim fizik Klasa V**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lëndët e fushës kurrikulare** | **TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE** | | | | | | **Kontributi në rezultatet**  **e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës** |
| **GJYSMËVJETORI I** | | **GJYSMËVJETORI II** | | | |
| **SHTATOR–TETOR 18 ORË** | **NËNTOR–DHJETOR 16 ORË** | **JANAR–SHKURT-MARS**  **22 ORË** | | **PRILL–MAJ-QERSHOR**  **18 ORË** | |
| **Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti** | TEMA 2: | TEMA 1: | TEMA 6:  Barnat dhe efektet e tyre pozitive –  8 orë | TEMA 4: | TEMA 3: | TEMA 7:  Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj | 1. Komunikues efektiv |
| Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike  TEMA 5: | Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente | Ushqimi dhe prejardhja e tij | Lojërat elementare dhe ato sportive | 1. 1, 2, 3, 7 2. Mendimtar kreativ   II. 1, 3, 6 |
| Kultivimi i kulturës së higjienës |  |  |  | III. Nxënës i suksesshëm  III. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 |
|  |  |  |  | IV Kontribues produktiv |
| IV. 2, 3, 4, 5, 6, 9 |
| V. Individ i shëndoshë |
|  |  |  |  | V. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| VI. Qytetar i përgjegjshëm |
| VI. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

**PLANI VJETOR ANALITIK 2024–2025**

Shtator–TETOR

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **TEMA 2:**  **Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike** | Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare dhe sportive, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare. | * Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit * Deformimet dhe dëmtimet që sjell pasiviteti * Atletika * Gjimnastika * Gjimnastika ritmike * Vallet popullore dhe kërcimi modern | 18 orë | Bashkëbiseduese Punë grupore Punë në çift Punë individuale Demonstruese Vizualizim  Mësimi përmes lojës  Stuhi mendimesh Punë e pavarur  Pema e mendimeve  Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di  Diskutim për njohuritë paraprake | * Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) * Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta * Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese * Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta * Me pikë për veprime individuale * Me pikë, për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës * Me pikë, për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme | * Gjuhë dhe komunikim * Shkathtësi për jetë * Natyra dhe njeriu * Shoqëria dhe mjedisi | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5”  https://www.dhs. wisconsin.gov/ publications/p0/ p00280-devel.pdf |
| **TEMA 5:**  **Kultivimi i kulturës së higjienës** | Praktikon shprehi për higjienën personale, higjienën e shtëpisë dhe atë të ushqimit që konsumon. | * Higjiena personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet * Viruset dhe bakteret * Alergjitë dhe intoleranca ushqimore |  |  |
|  |

# PLANI DYMUJOR: NËNTOR–DHJETOR

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **TEMA 1:** **Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente** | Shpjegon rëndësinë e menaxhimit të emocioneve dhe rëndësinë e mënyrës së reagimit në situata emergjente përmes të praktikuarit në lojëra elementare individuale dhe kolektive. | * Përfitimet prej lëvizjes dhe veprimtarisë fizike * Sjellja ime në raport me bashkëmoshatarët * Shkolla dhe mjedisi ku jetoj * Emocionet dhe menaxhimi i tyre * Reagimi në situa- ta emergjente * Dhënia e ndihmës së parë | 16 orë | * Përshkrim verbal i lëvizjeve që duhen përmirësuar. * Bashkëbisedues * Punë grupore * Punë në çift * Punë individuale, * Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese * Demonstruese * Vizualizim * Mësimi përmes lojës * Stuhi mendimesh - Punë e pavarur * Pema e mendimeve * Rrjeti i diskutim- it Di – Dua të di * Diskutim për njohuritë paraprake | * Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) * Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta * Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese * Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta * Me pikë, për veprime individuale * Me pikë, për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës * Me pikë, për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme | * Gjuhë dhe komunikim * Shkathtësi për jetën * Zhvillim dhe aftësi për jetë * Natyra dhe njeriu * Shoqëria dhe mjedisi | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5” |

**PALNI DYMUJOR JANAR–SHKURT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **TEMA 6:**  **Barnat dhe efektet e tyre pozitive** | Identifikon rreziqet e konsumimit të barnave pa prezencën e prindërve apo ndonjë të rrituri dhe analizon situatat kur kemi nevojë për konsumimin  e tyre. | * Barnat dhe shëndeti * Bimët mjekësore * Substancat që krijojnë varësi * A mund të luaj kur jam sëmurë? | 12 orë | * Bashkëbisedues * Punë grupore * Punë në çift * Punë individuale * Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese * Demonstruese * Vizualizim * Stuhi mendimesh - Punë e pavarur * Pema e mendimeve * Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di * Diskutim për njohuritë paraprake | * Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) * Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor) * Me sistem pikësh, për ushtrimet e veçanta * Me pikë, për veprime individuale * Me pikë, për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës * Me pikë, për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme | * Gjuhë dhe komunikim * Shkathtësi për jetë * Zhvillim dhe aftësi për jetë * Natyra dhe njeriu * Shoqëria dhe mjedisi | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5” |

**PLANI DYMUJOR MARS–PRILL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **TEMA 4:**  **Ushqimi dhe prejardhja**  **e tij** | Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe për nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike. | * Ushqehem shëndetshëm * Si të jem aktiv dhe i shëndetshëm * Rëndësia e vitaminave * Kripërat minerale | 10 orë | * Bashkëbisedues * Punë grupore * Punë në çift * Punë individuale * Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese * Demonstruese, * Vizualizim * Stuhi mendimesh - Punë e pavarur * Pema e mendimeve * Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di * Diskutim për njohuritë paraprake | * Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) * Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor) * Me sistem pikësh, për ushtrimet e veçanta * Me pikë, për veprime individuale * Me pikë, për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës * Me pikë, për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme * Pema e mendimeve | * Gjuhë dhe komunikim * Shkathtësi për jetë * Zhvillim dhe aftësi për jetë * Natyra dhe njeriu * Shoqëria dhe mjedisi | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5” |

# PLANI D: PRILL–MAJ-QERSHOR

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **TEMA 3:** **Lojërat elementare dhe ato sportive** | Kujdeset për konsumimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pasura me vlera ushqyese, të ushqyerit në kohë, si dhe nevojën e vazhdueshme për aktivitete fizike. | * Lojërat elementare dhe rëndësia e tyre * Lojërat sportive dhe rëndësia e tyre * Loja e basketbollit * Loja e volejbollit * Loja e futbollit * Loja e hendbollit | 13 orë | * Bashkëbisedues * Punë grupore * Punë në çift * Punë individuale * Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese * Demonstruese * Vizualizim * Stuhi mendimesh * Punë e pavarur * Pema e mendimeve * Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di * Diskutim për njohuritë paraprake | * Përshkrim gojor i lëvizjeve që duhen përmirësuar * Pjesëmarrje aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) * Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese * Video-incizimet * Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta * Lista e kontrollit * Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore * Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë gjatë ekzekutimit të lëvizjeve * Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë | * Gjuhë dhe komunikim * Shkathtësi për jetë * Zhvillim dhe aftësi për jetë * Natyra dhe njeriu * Shoqëria dhe mjedisi | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5” |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEMA 7:**  **Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj** | Identifikon rëndësinë e mjedisit dhe mirëmbajtjen e tij, si detyrë qytetare dhe morale që ka secili nga ne dhe përfitimet që marrim prej saj. | * Përfitimet prej aktivitetit në natyrë * Plan i thjeshtë për një veprimtari në natyrë * Ndikimi i mjedisit në aktivitetet fizike | 5 orë | * Bashkëbisedues * Punë grupore * Punë në çift * Punë individuale * Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese * Demonstruese, * Vizualizim * Stuhi mendimesh - Punë e pavarur * Pema e mendimeve * Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di * Diskutim për njohuritë paraprake | * Përshkrim gojor i lëvizjeve që duhen përmirësuar. * Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) * Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese * Video-incizimet * Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta * Lista e kontrollit * Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimorë * Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë gjatë ekzekutimit të lëvizjeve * Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë | * Gjuhë dhe komunikim * Shkathtësi për jetë * Natyra dhe njeriu, * Shoqëria dhe mjedisi | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5” |