**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 motorikeTEMA 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 suksesshëmIII. 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 VizualizimMësimi përmes lojësStuhi mendimesh Punë e pavarurPema e mendimeve Rrjeti i diskutimit Di – Dua të diDiskutim 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 konsumimine 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” |