**PLANI MËSIMOR**

**EDUKATË FIZIKE 6**

**BOTIME PEGI
KOSOVË**

**PLANI VJETOR SINTETIK 2024-2025
Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike Klasa VI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Temat mësimore që trajtohen gjatë një viti mësimor** | **Temat/nëntemat mësimore të shpërndara gjatë dy gjysmëvjetoreve** | **Kompetencat që synohen të arrihen** |
| **GJYSMËVJETORI I( 32 orë)** | **GJYSMËVJETORI II (42 orë)** |
| **Shtator-Tetor** | **Nëntor-Dhjetor** | **Janar-Shkurt-Mars** | **Prill-Maj-Qershor** |  |
| **1. Mirëqenia fizike, psikike, emocionale dhe sociale****5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive**  | **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive Antropometria dhe motorika (4 orë)****5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive Atletikë (4 orë)****5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive Basketboll (10 orë)****5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive Futboll (4 orë)** **1. Mirëqenia fizike, psikike, emocionale dhe sociale (4 orë)** | **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive** **Hendboll (8 orë)** **Sportet individuale****Ski - Pingpong - Sportet luftarake (8 orë)** | **Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive Gjimnastika ritmike dhe sportive (5 orë) Volejboll (9 orë) dhe Futboll (4 orë)** | **I. Komunikues****efektiv****1. 2. 3. 4. 7****II. Mendimtar****kreativ dhe kritik****1. 3****III. Nxënës i****suksesshëm****1. 3. 4. 6. 8****IV. Kontribuues****produktiv****2. 3. 7. 8****V. Individ i****shëndoshë****1. 2. 3. 4. 6. 7. 8****VI. Qytetarë i****përgjegjshëm****1. 3. 5** |
| **2. Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës** | **2. Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës****(6 orë)** |  | **Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës (4 orë)** |
| **3. Substancat që krijojnë varësi dhe pasojat e përdorimit** |  | **3. Substancat që krijojnë varësi dhe pasojat e përdorimit****(8 orë)** |  |
| **4. Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm** |  |  | **Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm****(4 orë)** |
| **Totali i orëve mësimore** | **34 orë** | **24 orë** | **26 orë** |

PLANI VJETOR ANALITIK 2024-2025

|  |
| --- |
| **Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat** |
| Njësia  | **Shtator-Dhjetor** | **Janar-Mars** | **Prill-Qershor** |
| 1.
 | Matjet antropometrike  | 1. Pse adoleshentët mund të bien në “grackën” e duhanit | 1. Pse duhet të merremi me gjimnastikë |
|  | Matje motorike | 2. Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij | 2. Gjimnastika ritmike |
|  | Matja e pulsit | 3. Adoleshenca dhe duhani | 3. Gjimnastika sportive |
|  | Kartela individuale e nxënësit | 4. Pasojat e pirjes së duhanit | 4. Ushtrime të ndryshme në parter  |
|  |  | 5. Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij | 5. Ushtrime të ndryshme mbi vegla |
|  | Sportet individuale dhe aftësitë që zhvillojnë atoStarti i ulëtVrapimet e shpejtaVrapimet me ndërrimin e kahjesKërcimet nga vendi dhe me vrapim | Loja e volejbollit |
|  | 6. Adoleshenca dhe alkooli | 1. Rregullat elementare të lojës së volejbollit |
|  | 7. Dëmet që shkakton alkooli | 2. Ambientimi me top |
|  | 8. Drogat dhe shkaqet e përdorimit | 3. Pasimi i topit me gishtërinj nga lart4. Pasimi i topit me gishtërinj nga lart mbi kokë |
|  | 9. Pasojat e drogave në organizëm | 5. Pasimi i topit me gishtërinj nga lart mbi rrjetë |
|  | Loja e basketbollitRregullat elementare të lojësQëndrimi në basketbollMbrojtja e topit në basketbollPranimi dhe pasimet e topitDriblimiGjuajtja e topitDyhapëshi në basketbollLoja ekipore në basketboll | 10. Si të qëndroni larg drogës | 6. Pasimi dhe pranimi i topit me çekan |
| 9 | 11. Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të drogave | 7. Shërbimi shkollor 8. Shërbimi dhe pranimi me çekan |
| 10 |
| 11 |  | 9. Loja ekipore |
| 12 |  | Simbolet olimpike |
| 13 |  |  |
| 14 |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  | Rregullat e lojës së futbollit |
|  | Mirëqenia fizike, psikike, emocionale dhe socialeRëndësia e shëndetit fizik dhe shëndetit emocionalDomosdoshmëria e veprimtarisë fizikeShëndeti fizik dhe shëndeti emocional | Loja e hendbollit  | Futsalli dhe elementet teknike te tij |
| 19 20 21 | 1. Rregullat elementare 2. Ambientimi me top 3. Pasimi dhe pranimi I topit ne vend 4. Pasimet e topit në lëvizje | 1. Udhëheqja e topit2. Pasimet dhe goditjet në futboll3. Krosimet në distancë 4. Loja ekipore |
| 22232425 | Loja e futbollit Rregullat e përgjithshme të lojësAmbientimi me topPasimet dhe pranimet me trinën e brendshmeLoja elementare | 5. Pasimet e topit rreth zonës së portierit6. Udhëheqja e topit në hendboll7. Gjuajtje me kërcim8. Goditjet ne port | Njohuri mbi ndërtimin e trupitLojërat olimpike dhe loja e drejtMirëqenia e shtyllës kurrizore |
| Sportet individuale(Ski – Pingpong – Sportet luftarake) 8 orë | 1. Anoreksia dhe bulimia |
|  | **Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës** | 1.Të gjithë në borë | 2. Shkaqe te mbipeshës dhe të obezitetit |
| 2627 | Ushqyerja e shëndetshmeVlerat e të ushqyerit të shëndetshëm | 2. Teknikat e skijimit | 3. Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit |
| 28 | Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit | Pingpong | 1. Higjiena e mjedisit  |
| 2930 | Lëndët ushqyese dhe rëndësia e tyreVlerat e lëndëve ushqyese | 1. Rregullat e përgjithshme të pingpongut2. Ambientimi me reket3. Goditejt e topit me reket | 2. Shëndeti i njeriut 3. Mjedisi natyror dhe artificial |
| 31 | Vitaminat | Sportet luftarake |  |
| 3233 | Higjiena e ushqimit dhe sëmundjet infektive – Rëndësia e higjienës së ushqimit dhe e higjienës personale | 1. Mundje2. Karate3. Xhudo |  |
| 34 | Çrregullimet e të ushqyerit dhe pubertetiPuberteti dhe ushqyerja e shëndetshme |  |  |

**GJYSMËVJETORI I**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tema mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
| Antropometria dhe motorika | Liston matjet antropometrike sipas teknikave dhe përshkruan, përcjell rezultatet e arritura. Demonstron aftësitë motorike dhe kupton mënyrën e matjes së tyre. | Matjet antropometrike | 3 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) | Vlerësimi diagnostikues Lista e kontrollitVlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)Strategjia- Informata kthyeseTeknika me gojëLista e kontrollit Vlerësimi i ndërsjellët | Libri i nxënësit |
| Matja e pulsit |
| Kartela individuale e nxënësit |
| Sportet individualeRregullatelementaredhe elementetteknike tësportevekolektive(Basketboll) | Demonstron elementet teknike nga disiplinat e Atletikës. | Historiku i Atletikës dhe disiplinat e saj | 5 orë | Libri i nxënësit [*http://www.*](http://www/) *european- athletics. org/athletes/ disciplines/ index.html* |
| Starti i ulët |
| Vrapimet e shpejta |
| Kërcimi së gjati |
| Kërcimi së gjati me trehapësh |
| Përshkruan rregullat elementare dhe demonstron elementet teknike në Basketboll. | Loja e basketbollitRregullat elementare të lojës |
| Qëndrimi ne basketboll | 8 orë | Libri i nxënësit *Google- gymnastics in the parter* |
| Pranimi dhe pasime t e topit |
| Driblimi |
| Gjuajtja e topit |
| Dyhapëshi ne basketboll |
| Loja ekipore në basketball |
| Ushqimi dheshprehitë e tëushqyeritAktiviteti fizik dhe shëndeti | Përshkruan ushqimet të cilat konsumohen varësisht nga koha dhe mosha.Përshkruan mënyratPërshkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.Përshkruan rëndësinë e shëndetit fizik dhe emocional Përshkruan situatat e ndryshme të rrezikshme dhe tregon vetëbesim në menaxhimin e tyre Shfaq tolerancë në marrëdhëniet me të tjerët dhe zgjidh konfliktet me bashkëmoshatarët | Vlerat e të ushqyerit të shëndetshëm | 10 orë | Metoda verbale | Vlerësimi formativ(vlerësimi përInformatakthyeseTeknika meshkrim | Libri i nxënësit*http://www.auv-**ks.net/sq/sektori-**prejardhje-**shtazore*[*http://www.*](http://www/)*trupidheshendeti.**organizmit/* |
| Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit |
| Vlerat e lendeve ushqyese |
| Rëndësia e higjienës së ushqimit dhe e higjienës personale |
| Sëmundjet infektive |
| Puberteti dhe ushqyerja e shëndetshme |
| Anoreksia dhe bulimia |
| Shkaqe të mbipeshës dhe të obezitetit |
| Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit |
| Domosdoshmëria e veprimtarisë fizike |
| Shëndeti fizik dhe shëndeti emocional |
| Roli i rregullave dhe i ligjeve në shoqëri |
| Aktiviteti fizik, sporti dhe marrëdhëniet brenda tij |
| Dëmtimet fizike |
| Parandalimi i dëmtimeve |
| Gjakrrjedhja |

**GJYSMËVJETORI II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
| Rregullatelementaredhe elementetteknike tësportevekolektive | Përshkruan rregullat elementare dhedemonstron elementet teknike në Hendboll.Përshkruan dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive. Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale. Tregon ndikimin e mjedisit dhe alergjive në shëndetin e njeriut. | Loja e hendbollit – rregullat elementare | 5 ore | Mësimdhëniee drejtpërdrejtë(shpjegim, sqarim,ushtrime praktikedhe shembujt)Metoda eDemonstrimitMetoda e ushtrimitPraktikëMësimdhëniee drejtpërdrejtë(shpjegim, sqarim,ushtrime praktikedhe shembujt)Metoda analitikeMësimdhëniae të nxënit tëMësimdhënie jo e drejtpërdrejtë (shqyrtimi, zbulimi, zgjidhja e problemeve) Metoda verbaleMësimdhëniee drejtpërdrejtë(shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dheshembujt)Metoda e demonstrimitushtrimit praktikMetoda verbale Mësimdhënie jo e drejtpërdrejtë (shqyrtimi, zbulimi, zgjidhja e problemeve) | Vlerësimi formativ(vlerësimi përnxënie)Vlerësimi I NdërsjellëtLista e kontrollitVlerësimi PërmbledhësVlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)Strategjia-InformataKthyeseTeknika - meLista e KontrollitVlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie) Strategjia- Informata kthyese Teknika-me shkrimTest me shkrimVlerësimi diagnostikuesVlerësimi I ndërsjellëtVlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)Strategjia-InformatakthyeseLista e kontrollitVlerësimi përmbledhësVlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie) Strategjia-Informata kthyese Teknika-me shkrimTest me shkrim | Libri inxënësit*Google - the**technical**elements in**handball*Libri i nxënësit *https:// tmpower. su/watch/* *Eksperimenti- 7-Duhani- dhe-pasojat-**e-tij/ i5v5QCkl-4A*Libri i nxënësit*Google-**technical**elements in**volleyball**Google- technical elements in Football*Libri i nxënësit [*http://www.*](http://www/) *trupidheshendeti. com/20- ushqimet-qe- rrisin-imunitetin- natyral-te- organizmit/* |
| Rregullat elementare |
| Disa elemente teknike ne hendboll |
| Pasimi i topit ne hendboll |
| Trehapëshi |
| Loja ekipore |
| Mjedisi dhe resurset e tije |
| Si ndikon ndotja e mjedisit ne shëndetin tonë |
| Mjedisi natyror dhe artificial |  | Mjedisi dhe faktorët që ndikojnë në shëndetin tonë | 5 ore |
| Sistemet e trupit te njeriutPjesët kryesore të trupit të njeriut |
| Substancat dhe medikamentet | Përshkruan pasojat që sjell pirja e duhanit në organizmin e njeriut dhe përshkruan presionin e bashkëmoshatareve që përdorin duhan.Përshkruan pasojat që shkakton konsumimi i alkoolit dhe drogave në organizmin e njeriut dhe në marrëdhëniet familjare dhe shoqërore. | Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij | 10 ore |
| Adoleshenca dhe duhani |
| Pasojat e pirjes së duhanit |
| Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij |
| Adoleshenca dhe alkooli |
| Dëmet që shkakton alkooli |
| Drogat dhe pasojat e përdorimit |
| Pasojat e drogave në organizëm |
| Si të qëndroni larg drogës |
| Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të drogave |
| Rregullatdhe elementetteknike të sportevekolektive (Volejboll dhe Futsall) | Përshkruan rregullatelementare dhedemonstronelementet teknike nëVolejboll. | Rregullat elementare të lojës së Volejbollit | 14 ore |
| Pasimi i topit me dy duar, nga lart |
| Pasimi i topit me dy duar nga poshtë, çekan |
| Shërbimi nga poshtë |
| Loja ekipore |
|  | Rregullat elementare të futsallit |
|  | Futsalli dhe elementet teknike të tij |
|  | Pasimet dhe goditjet ne futboll |
| Mjedisi natyror dhe artificial | Përshkruan dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive. Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale.Tregon ndikimin e mjedisit dhe alergjive në shëndetin e njeriut. | Lojërat olimpike dhe loja e drejt |  8 ore |
| Simbolet olimpike |
| Loja e drejt |
| Noti |
| Badmintoni |
| Pingpongu |
| Njohuri mbi ndërtimin e trupit |